வைத்திய கலாநிதி

THE VAIDYA KALANIDHI

EDITOR:
Pandit M. Duraiswami Aiyangar,
Ayurveda Bhushan.

பத்திராதிபர் :
பண்டித எம். துரைஸ்வாமி ஐயங்கார்,
ஆயுர்வேத பூஷண.

புஸ்தகம் 4. Vol. IV. — நள ௵ ஆவணி ௴ —SEPTEMBER—1916. — ஸஞ்சிகை 1. No. 1.

HABITS AND THEIR EFFECTS.

பழக்கத்தின் பயன்.

By T. A. AGASTYA SARMA,
Physician & Surgeon.

புகையிலையும் இரத்தாசயமும் :—இரத்தாசயமென்பது ஓர் உத்தோலனயந்திரம் ; அதாவது, ஒரு பாத்திரத்திலிருக்கும் திரவ பதார்த்தத்தை உறிஞ்சி வெளியிழுத்து அதை வெறுமையாக்குவதற்கும், பாத்திரத்திலுள்ள திரவ பதார்த்தத்தை மற்றொரு பாத்திரத்திற் பாய்ச்சுவதற்கும் ஏற்ற யந்திரமாம். அது ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் இருந்து, அனுகூலமான ஸந்தர்ப்பங்களில் வேலைசெய்து வருமாயின் ஒருநாளில் அது செய்யக்கூடிய வேலை மிக அதிகமாகும். தேஹம் க்ஷேமமாயிருப்பதற்கும், ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கும் இரத்தாசயம் ஒழுங்காயும் ஆரோக்கியமாயும் வேலைசெய்து வரவேண்டியது மிக அவசியமாகும். தனக்குத்தானாய் நமது இச்சையின்றி இயலக்கூடிய ஒருவகை பேசியினால் (தசைநாரினால்) இரத்தாசயம் அமைந்திருக்கின்றது ; அந்தப் பேசியைத் தவிர அதில் வேறொன்றுமில்லை. ஆரோக்கியமாக வளர்ந்து அங்கக்கட்டு முதிர்ந்த ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய இரத்தாசயம் மிகுந்த வலிமை பொருந்தியிருக்கும். வளரும் வாலிபருக்கோவெனின் அந்த இரத்தாசயம் முதிர்ச்சி அடைந்திராமையின் சிரமம் தாளாமல் அது ஊறுபடுவதும் வேறு வகையில் அபாயத்திற்குள்ளாவதுங் கூடும். ஆதலினாலேயே, முற்றும் அங்க முதிர்ச்சியடையாத வாலிபர்கள் தாராளமாய்ப் புகை குடிக்கும் வழக்கம் மேற்கொண்டிருப்பார்களாயின், அவர்களுடைய இரத்தாசயம் புகையிலைப் பாடம் பற்றுகின்றது. அப்படிப் பட்ட வாலிபர்களுக்குப் புகையிலைப் பாடமேறிய இரத்தாசயமிருப்பதைக் கண்டு வைத்திய சாஸ்திரிகள் அதிசயப் படவேண்டியதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் வளரும் பிள்ளைகளானதால் அவர்களுடைய இரத்தாசயப் பேசிகள் இன்னும் முதிர்ந்து வலியுறவில்லை. அந்த நிலைமையில் அவர்கள் புகையிலைப் புகையை உட்கொள்வதனால் அதன் விஷம் அந்த இளம் இரத்தாசயங்களை எளிதில் தாக்குகின்றது. மேற்சொல்லியபடி, முதிராத இரத்தாசயங்களுக்கு ஆபத்துக்கள் அதிகமன்றோ? முதிர்ந்த இரத்தாசயங்களாயின் அந்தப் புகையிலை விஷத்தை ஒருகால் எதிர்த்துத் தாங்கி கெட்டுப்போகாமல் நிலைநிற்கக்கூடும்.

இனி, புகையிலைப் பாடமேறிய இரத்தாசயம் எப்படியிருக்குமெனின், அதன் பேசிச் சுவர்கள் பலவீனப்பட்டிருக்கும், படபடப்பு அதிகமாயிருக்கும், அது அடிக்கும் சிரின் பிரமாணம் (இருதயத்துடிப்பின் தாளப் பிரமாணம்) மாறுபட்டிருக்கும். இருதயத்துடிப்பின் (இரத்தாசயம் குவிதலினாலும் மற்ற காரணங்களினாலும் அதனில் ஏற்படும் சப்தங்கள்)

தாளப் பிரமாணம் தவறிப்போனாலும் போகும்; தாளம் இடையே விட்டுப் போகுமென்பதாம்; அதாவது இடையிடையே ஒவ்வோர் அடி (தாளம்) அடிக்காமல் சும்மா இருந்துவிடும்.

வழக்கமாய்ப் புகையிலை உபயோகிப்பதனால், முக்கியமாக அதிகம் அளவு உபயோகிப்பதனால் இருதயத் தசைநார்கள் சீர்குலைந்து அழிவுறுகின்றனவென்று சில வைத்தியர்கள் நம்புகிறார்கள். அப்பொழுது தசை கெட்டு கொழுப்பாகத் திரிகின்றது. அப்படித் திரிவதற்குத் தக்கபடி இருதயத்தின் பலம் குறைகின்றது. அதிகமாய் புகை குடித்துக்கொல்லுண்டவனொருவனுடைய விஷயத்தைப் பராஜர் (Farager) என்னும் வைத்தியர் எடுத்து எழுதியிருக்கின்றார். அப்படி இறந்தவனுடைய களேபரத்தைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் தசைகள் கெட்டுக் கொழுப்பாகத் திரிந்துகொண்டிருக்கும் நிலைமையில் இருதயகோசம் இருந்தது. இப்படி இருதயகோசம் கெட்டுக் கொழுப்பாவது அபூர்வமன்று.

புகையிலை உபயோகிப்பதனால் இருதயத்துடிப்பு நிதானம் தவறிப் படபடத்துக் காட்டுமென்று சொன்னோம். அங்கே படபடப்பென்றால் ஓங்கி அடிக்குமென்று அர்த்தமாகும். அதுவன்றி, புகையிலையை உபயோகிப்பதனால் நாடி விரைவாய் அடிக்கத் தலைப்படுகின்றது; நாடி அடிப்பு பலஹீனமாகின்றது; அது ஒழுங்கு தவறி அடிக்கின்றது, நாடி நிறைந்து காட்டுவதில்லை. அந்தப் புகை குடிப்பவனுக்கு இருதயத்தில் பிடிப்புபோன்ற உணர்ச்சியொன்று உண்டாகின்றது; சிறிது பிரயாசைப்பட்டால் களைப்பு தோன்றுகின்றது; மூச்சு விரைந்து பாய்கின்றது; இருதய மண்டலத்தில் நோவு உண்டாகின்றது; இருதயம் தளர்ச்சியுறுதலும் கூடும். அதன் தசைகள் உப்பி ஊத்தலுங் கூடும்.

புகையிலை உபயோகிப்பதனால் இரத்த ஓட்டத்தின் அதிர்ச்சி அதிகப்படுகின்றது. இரத்த அதிர்ச்சி அதிகரிப்பதனால் நாடிகளில் இசிவு உண்டாகலாம். இரத்தக் குழல்களின் சுவர்கள் சீர்கெட்டு பலங்குன்றலாம். அப்படி அவை பலங்குன்றுவது 'அதிரோமா' (Atheroma) என்னும் வியாதியாகும். புகையிலை அதிகமாய் உபயோகிப்பதே காரணமென்று சொல்லக்கூடிய ஸந்தர்ப்பங்களில் இளைஞர்களும் மத்திம வயதுக்காரர்களும் சடுதியில் மரணமெய்துவதைக் கேட்டிருக்கிறோம். அப்படிப்பட்ட சாவுகளுக்கு மேற்சொல்லியபடி இரத்த நாடிகளில் உண்டாகும் இசிவே காரணமாகும். இரத்தநாடி இடையே எவ்விடத்திலேனும் தளர்ந்து விரிந்து தடித்துக் காண்பதுண்டு. அந்த வியாதிக்கு 'அனுரிஸம்' (Aneurysm) என்று பெயர். இந்த வியாதியும் புகையிலையினால் இரத்த நாடிகள் கெட்டு உண்டாகக்கூடும்.

அன்ஜினா பெக்டோரிஸ் (Angina Pectoris) என்பதொரு கொடியநோய். அதனால் உண்டாகும் நோ (வலி) மிகக் கடுமையாயும் மரணாவஸ்தையாயுமிருக்கும். அந்த நோய் சடுதியிற்காணும். மனிதன் நெஞ்சடைத்துத் தடுமாறுவான். இந்த நோவும் புகையிலையைத் தாராளமாய் உபயோகிப்பதனால் உண்டாகின்றது. புகையிலையின் ம்வகம் இருதயத்தின் நிலையைக் குலைக்க இந்தச் சடுதிநோய் தலைகாட்டுகின்றது.

புகையிலையும் ஜீர்ண உறுப்புக்களும்:—புகையிலையின் விஷம் எளிதிற் பற்றத்தக்கவர்களும், எளிதிற் பற்றாதவர்களும் உண்டென்று சொன்னோம். அந்த வித்தியாஸம் அவரவர்களுடைய தேஹக் கூற்றைப் பொருத்ததென்று சொன்னோம். அந்த விஷம் எளிதிற் பற்றத்தக்கவர்கள் மட்டாய்க் குடிப்பவர்களானாலும் பெரும்பாலும் பசியின்மையால் வருந்துவார்கள். அவர்களும் அரோசகமும், குமட்டலும், நீடித்த அன்னத்துவேஷமும், வயிற்றுப் பொருமலும், நெஞ்செரிவும், மற்றுமுள்ள ஜீர்ணேந்திரியக் கோளாறுக் குறிகளும் தோன்றும்.

புகையிலையை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் மற்றுமொரு ஜீர்ணேந்திரியக் கோளாறும் விளைவதுண்டு. அதற்கு காஸ்ட்ரைடிஸ் (Gastritis or Catarrh of the Stomach) என்று பெயர். இரைக்குடலிற் கொதிப்புண்டாவது இந்த வியாதியின் லக்ஷணம். புகையிலையை விபரீதமாய் உபயோகிப்பதனால் நீடித்த இரைக்குடற் கொதிப்புண்டாகும். இரைக்குடற் கொதிப்பு புகையிலையை வாயிற்போட்டு மெல்லுவதாலேயே முக்கியமாய் விளைவதாகும்.

புகையிலைப் புகையினால் தொண்டையில் உண்டாகும் அழற்சியையும் தொண்டைக்குண்டாகும் சேதத்தையும் கவனிக்கவேண்டுமென்று காலஞ்சென்ற ஸர் மோரல் மாகன்ஸி (Sir Morell Mackenzie) என்பவர் வற்புறுத்தினார். அவர் சொல்லியது, "புகை குடிக்கும் வழக்கம் நெடுநாளாய் இல்லாவிட்டால் அந்தப் புகையினால் தொண்டைக்கு உண்டாகிய தீமைகளை எளிதில் அகற்றலாம்; அந்தத் தீமை விளைத்த வழக்கத்தைக் கைவிடுவதே அதற்கு எளிதான பரிஹாரமாம். புகை குடிப்பதனால் விளையும் தீமைகளை எண்ணுமிடத்து, புகையிலைப் புகையில் இரண்டு கெட்ட குணங்கள் இருக்கின்றனவென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். 1. விஷத்தன்மையான நிகோடீன், 2. எரியும் புகையிலையின் அதிக உஷ்ணம்."

வெப்பமான புகையிலைப் புகையில் அடங்கியிருக்கும் பைரிடீன் முதலான வஸ்துக்களின் வேகத்தினால் தொண்டைப்புண்ணும் நாக்குப்புண்ணும் உண்டாகக்கூடும். இந்தப் புண்கள் கடுமையாய் இருந்தாலும் இருக்கலாம், நீடித்திருந்தாலும் இருக்கலாம். புகையிலையின் விஷம் எளிதில் தாக்கக்கூடியவர்களுக்கு இந்தப் புண்கள் உண்டாவது நிச்சயம். "அப்போதைக்கப்போது புகை குடிப்பதனால் உதடுகளில் கொதிப்பெடுத்துப் புண்ணாகும்; இந்தப்புண் நீடித்திருக்கும். இதனால் உதடுகள் பிளவுபடும். இது மிகத் தொந்தரவு படுத்தும், பெரும்பாலும் கொடிய நோயாய் விளையும்" என்று ஸர் மோரல் மாகன்ஸி என்பவர் எழுதியிருக்கிறார்.

நாக்கு, உதடுகள், தொண்டை ஆகிய இவைகளில் விப்புருதி உண்டாகத்தக்க காரணங்களுள் புகையிலையும் ஒன்றெனவே சாதாரணமாய்க் கொள்ளுகின்றார்கள். வெப்பம் வாய்ந்த விஷப்புகை தினந்தோறும் பட்டுக் கொதிப்புண்டாக்குவதனாலும், களிமண்ணினாற்செய்த சுங்கானுடைய சரவை தாக்குவதனாலும் விப்புருதி உண்டாவதற்குக் காரணம் ஏற்படுகின்றது. விப்புருதி வளர்வதற்கு அவையிரண்டுமே போதிய காரணமெனத் தோன்றுகின்றது. வாய்ப் பிரதேசத்தில் ஏற்பட்ட விப்புருதிகள் பலவற்றையும் ஆராய்ந்து பார்க்கையில் அவை பெரும்பாலும் இந்தக் காரணத்தினால் ஏற்பட்டனவென்றே கண்டிருக்கிறார்கள்.

பற்கள் ஊறுபடுவதும், வேறு வகையிற் கெடுவதும், நிலைகுலைந்து வீழ்ந்து போவதும், புகையிலையை உபயோகிப்பதனாலே (அல்லது அதிகமாய் உபயோகிப்பதனாலே) என்று சொல்லுகிறார்கள். சுணைகளைக் காப்பாற்றும் தன்மை புகையிலைக்கு இருக்கின்றதென்பது உண்மையே. ஆனால் அது பல்லிற்படும்பொழுது காப்பாற்றும் தன்மை அதற்குச் சிறிதும் இல்லை. சுணையைக் காப்பாற்றுந் தன்மை புகையிலைக்கு இருப்பதனால் அது பற்களின் சுணையையும் காப்பாற்றிப் பலமாகவைக்குமென்று புகைகுடிப்பவர்கள் எவ்வளவு ஸாதித்தபோதிலும் அந்த வார்த்தை ஒப்புக்கொள்ளத்தக்கதாகாது.

சுங்கானிலாவது சுருட்டிலாவது குடிக்கும் புகையிலைப் புகை நஞ்சு முறிக்குந் தன்மையதென்று, அதாவது ரோகஜனகக் கிருமிகளைத் தொலைக்கும் தன்மையதென்று எவ்விதத்திலாவது கொள்வது அறிவீனமான பிரமையாகும். அப்படிக் கொள்வதற்கு சிறிதும் ஆதாரமேயில்லை. செடிகளை பாதிக்கும் சிற்சில பூச்சிகளினின்றும் அவைகளைக் காப்பதற்குப் பல

மான புகையிலைப் புகை உபயோகிக்கப் படுகின்றதென்பது உண்மையே. ஆனால் மனிதனை பாதிக்கும் ரோக ஜனகக் கிருமிகளினின்றும் மற்றுமுள்ள பீடைகளினின்றும் காக்கும் தன்மை புகையிலைக்கு உண்டென்று நம்புவதற்குச் சிறிதும் ஆதாரமேயில்லை.

உத்தீபனச் சரக்குகளும் லாகிரி வஸ்துக்களும்:—புகையிலையை மதுஸார வர்க்கத்திற் சேர்த்துச் சொல்லுவது வழக்கம். ஏனெனில் மதுஸாரத்தைப்போலவே உத்தீபனம் செய்யும் சக்தியும் மயக்கந்தரும் தன்மையும் அதற்கு உண்டு. உத்தீபனம் செய்தலாவது நரம்புகளுக்கு எழுச்சியும் மனத்திற்குக் குளிர்ச்சியும் உண்டாக்குதலாம். புகையிலையின் முதற் பலன் பெரும்பாலும் அமைதியாகவும் இனிமையாகவும் தோன்றும் கிளர்ச்சியாம். அந்தக் கிளர்ச்சி நீடித்திருப்பதில்லை. சிறிது நேரம் இருந்து ஒழிகின்றது. மேற்சொல்லிய முதற்படி கடந்து இரண்டாம்படியில், தீர்க்கமாகவும் நீடித்தும் இருக்கக்கூடிய மயக்கம் சீக்கிரத்தில் தோன்றுகின்றது.

உத்தீபனச் சரக்கென்பது மேலேசொல்லியபடி எழுச்சியுண்டாக்கும் சரக்காகும்; அது மனிதனைக் குத்திக்கிளறி எழச்செய்வது போல் வேலைசெய்யுந்தன்மையது; மாட்டை வேகமாய் ஓட்டுவதற்கு உபயோகிக்கும் தார்க்கோல் போன்றதாகும். உத்தீபனச் சரக்குகளென்று பன்மையிற் சொல்லுமிடத்து, அவை மயக்கந்தரும் வஸ்துக்களெனப் பொருள்படும். ஆகவே உத்தீபனச் சரக்குகளையும் லாகிரி வஸ்துக்களையும் ஒன்றுகூட்டி இங்கு உரைக்கலானோம்.

புகையிலைக்கு உத்தீபனகுணம் சிறிது இருக்கிறது. முதன்முதலில் இந்தக்குணம் தலைகாட்டுகின்றது. ஆனால், வெகு சீக்கிரத்தில் அது மயக்கமாக மாறுகின்றது. அந்த மயக்க நிலைமை விபரீதமான நிலைமையேயெனத்தகும்; அது இயற்கைக்கு விரோதமானது; ஆரோக்கியத்திற்கு ஹானிவிளைக்கத்தக்கது. அஃதொரு மஸ்துப்பண்டம். மஸ்துப்பண்டமாவது உணர்ச்சியைக் கெடுக்கத் தக்கது, நோவைத் தணிக்கத்தக்கது, உறக்கம் வருவிக்கத் தக்கது.

ஆகையால், மஸ்துப்பண்டமென்பது ஆழ்த்தும் தன்மையுள்ளபண்டம்; மனத்தை ஆழ்த்தி அதன் வலியைக்குறைத்து மனிதனை மரம்போலாக்கும் தன்மையுள்ளதாதலால் அஃது ஆழ்த்துப்பண்டம் என்னப்பட்டது. அதன் பலத்திற்கும் உட்கொள்ளும் அளவிற்கும் தக்கபடி மஸ்துப்பண்டம் மனிதனுடைய ஸ்மாரகத்தைப் போக்கடிக்கின்றது; ஏனெனில், அது புலன்களுக்குள்ள உணர்ச்சியை நசிக்கச் செய்யும் தன்மையுள்ளது.

மேற்சொல்லிய குணங்கள் இரண்டும் புகையிலைக்கு உண்டு. முதன்முதலில் அது உத்தீபனகாரியாய்த் தோன்றுகின்றது. அந்த உத்தீபனத்தன்மை சிறிதுநேரம் இருந்து ஒழிகின்றது. அதனை விரைந்தடுத்து நீடித்த மயக்கம் தோன்றுகின்றது. மயக்கமாவது புலன்களும் மனமும் வலிமைகுன்றி ஆழ்ந்துகிடக்கும் நிலைமையாம். ஊன்றிப் பார்க்கில், புகையிலையானது, உணவைப்போல, உத்தீபனகாரியென்றாவது, பலவர்த்தினியென்றாவது எந்த அர்த்தத்திலும் கொள்ளத்தக்க வஸ்துவன்று. அல்லாமல், நரம்புகளை எழுப்பிவிட்டுப் பிறகு படுகிடையாய்ச் சாய்க்குந் தன்மை வாய்ந்திருத்தலின் அது மதுஸாரத்திற்கு நெருங்கிய பொருத்தமுள்ளதாயிருக்கின்றது.

நிகோடீனின் குணம்:—ஸர் க்ளிபர்ட் ஆல்பட் என்பவர் எழுதியுள்ள மருந்து முறை (System of Medicine) என்னும் கிரந்தத்தில நிகோடீனின் குணம் பின்வருமாறு விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது:—“நிகோடீன்” என்பது க்ஷாரஸம்பந்தமான தொருவஸ்து. தேஹத்திலுள்ள நரம்புகள் இருவகைப்படுமென்று தெரியுமல்லவா? அவை 1. தமக்குத்தாமே இயலுந் தன்மையுள்ளன, 2. நம்முடைய இச்

சைக்கு இணங்கி இயல்வன என்பனவாம். கிளோரடீன் என்னும் க்ஷாரவஸ்து முதன்முதலில் தமக்குத்தாமே இயலும் நரம்புகளின் சவ்வறைகளுக்கு எழுச்சியுண்டாக்கிப் பின்னர் அவைகளை ஆழ்த்திக் கிடத்துகின்றது.

"இந்த முதற்குணத்தின் பயனாக இருதயத்தின் காரியம் மெதுப்படுகின்றது. இரத்தநாளங்கள் குறுகிப்போகின்றன. அதனால் இரத்த ஓட்டத்தின் அதிர்ச்சி அதிகப்படுகின்றது. பிறகு, மனமும் புலன்களும் மேன்மேலும் அதிகமாய் ஆழ்ந்துபோக, இருதயகோசத்திலுள்ள நரம்புகள் செயலற்றுத் திமிர்த்துப்போவதனால் இருதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கின்றது. இரத்தநாளங்கள் தளர்வுண்டு இரத்தவோட்டத்தின் அதிர்ச்சி குறைந்துபோகின்றது."

DIAGNOSIS OF DISEASES.

ரோக - விஞ்ஞானம்.

By N. MADHAVA MENAN,
Ayurveda Bhushan.
Lecturer, Madras Ayurvedic College.

ரோகம் என்றால் என்ன? என்கிற கேள்விக்கு ஏதோ ஒருவாறு விடையளிக்க முடியாதவர் இரார். ஆனால் எவரையாவது நாம் இதுவிஷயமாகக் கேட்டால், ரோகம் என்பது ஸுகமின்மை அல்லது ஆரோக்கியக்குறைவு என்றுதான் பெரும்பாலும் பதில்கூறுவதாக நாம் அறிவோம். ஆகவே பொதுவாக ஸாமானிய ஜனங்களுக்கும் ரோகமென்றால் இன்னதென்று ஒருவிதமான ஸாதாரண எண்ணம் உண்டென்பது உண்மையாயினும், அவ்வளவினாலேயே வைத்திய சாஸ்திரப்படி ரோகம் என்பதின் தத்துவம் யாதொன்றுண்டோ அதை அறிவதற்கும், அதை விவஹரிப்பதற்கும், அதுவிஷயமாக விஸ்தாரந்தம் செய்தற்கும் முடியாது. வைத்தியர்கள் ரோகிகளுக்கு ஏற்ற சிகித்ஸையைச் செய்வதற்கு வியாதிகளைப் பற்றிய விசேஷ அறிவு அவர்களுக்கு இன்றியமையாததல்லவா? ரோகவிசேஷங்களைக் குறிப்பிட்டறியாமலே ஏதோ தோன்றியவாறு ஒருவன் ஔஷதங்களைப் பிரயோகிப்பதால், நன்கு இலக்கு வைக்காமல் துப்பாக்கியைக்கொண்டு சுடுவதுபோல் உபயோகம் ஒன்றும் உண்டாகாமற்போவது மாத்திரமல்ல, பலவிதமான அபாயங்களும் ஸம்பவிக்கும். ஆகையினால் வியாதியின் வெவ்வேறு வகையான கூறுபாடுகளை நன்றாக அறிந்திருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியமாகிறது. முதன்முதலில் ரோகங்களைப்பற்றிய பொதுவான அறிவை ஸம்பாதித்துக்கொண்டு, அதன் பிறகு ஒவ்வொன்றுக்குமுள்ள விசேஷபேதங்களை அறியமுயலவேண்டும். ஆகவே இப்பொழுது "ரோகம்" என்று வழங்கப்படுகிற விஷயத்தின் சுரூபத்தை முன்னதாய் விசாரிப்போம்:—

"ரோகம் என்பது தோஷங்களின் வைஷம்யம்" என்று வாக்படாசாரியர் முதலியவர்கள் கூறியிருக்கின்றனர். அப்படிக்கூறியது ரோகங்களைப்பற்றிய பொதுவான சுரூபத்தைக்குறித்த விஷயமாகும். இதனால் ரோகம் என்றால் தோஷங்கள் (வாத-பித்த-கபங்கள்) விஷமித்தல் என்று தானே பொருள்? இதைக்கொண்டு நாம் ரோக ஸம்பந்தமான அநேகம் தத்துவங்களை அறியக்கூடும். எப்பொழுது வாத-பித்த-கபங்கள் கோளாறடைந்தனவோ அப்பொழுது ரோகம் உண்டாவதாக ஒருவாறு உணர்வதானது நமக்குச் சிகித்ஸையில் எவ்வளவு தூரம் உதவக்கூடும் என்பதை ஆலோசிக்கவேண்டும். இதனால் ஒருவித விசேஷதத்துவமும் பிடிபடவில்லையென்று ஸாதாரண அறிவுள்ளவன் கூறுவன். ஆனால் தோஷங்களுடைய சுரூபத்தைப்பற்றி முதலில் ஒருவாறு விவரித்துவிட்டு, அதன் பிறகு அவற்றின் கோளாறுகளையும் விவரிப்பது யுக்தமாகும்.

வாயு, பித்தம், கபம் என்கிற இம்மூன்று தோஷங்களும் சரீரத்தைத் தாங்குவதற்கு

மூன்று தூண்களைப்போல் இருந்து வருகின்றனவென்று அநேக ஆயுர்வேத புத்தகங்களில் நாம் படித்திருக்கிறோம். ஆனால் தூண்களைப் போல் அவை கண்களால் பார்க்கக்கூடிய பெரிய உருவமுள்ளவைகளல்ல; அவைகளோ சரீரத்தைத் தாங்குவதற்கு ஏற்ற சக்திகளையுடைய மூன்றுதாதுக்கள் என்று அறிக. விஷயதத்துவம் தெரியாமல், ஆயுர்வேத நூல்களையும் போதுமாறு படிக்காமல், தோஷங்களுடைய சுருபத்தைப்பற்றி ஏதேதோ தோன்றியவாறெல்லாம் கூறியும், தேஹத்தில் அநேகம் கலைகள் அமைந்திருக்கின்றனவென்பதையும் புறக்களித்து, வீணில் நமது சாஸ்திரத்தின்மீது குறை கூறுகின்றனர். அவற்றிற்கெல்லாம் இங்கு பூர்வபக்ஷ ஸமாதானங்கள் சொல்வது அவசியமில்லை.

அவற்றுள் "வாதம்" என்பது இலகுத்தன்மை, வறட்சி முதலிய குணங்களால் மூச்சுவிடுதல், மூச்சுவாங்குதல், அசைதல், பரிசவுணர்ச்சி, புலன்களின் அறிவு முதலிய காரியங்களைச்செய்து சரீரத்தைத் தாங்கி வருகிறது. "பித்தம்" என்கிற தோஷமானது சூடு, தீக்ஷ்ணத்தன்மை முதலிய குணங்களால் உணவுகளை ஜீர்ணம் செய்வித்து, தேஹம் பதனழியாமலிருப்பதற்கேற்க உடற்சூட்டையுண்டுபண்ணி சரீரத்தைத் தாங்கி வருகிறது. "கபம்" என்பது ஸ்நிக்த்தம் என்னும் பசை, குருத்வம் முதலிய குணங்களால் தேஹத்தில் அவயவங்களுக்கு அல்லது தாதுக்களுக்குத் திரண்ட உருவத்தையும், சரீரதிடனையும் மற்றும் அவைபோன்ற அநேகம் காரியங்களையும் செய்து உடலைத்தாங்கி வருகின்றது. இவ்விஷயங்கள் "தத்ர ரூக்ஷோ லகுச்சீத + + + உத்ஸாஹோச்சுவாஸ நிச்வாஸசேஷ்டா + +" என்று ஆரம்பித்து வாக்படாசாரியர் முதலிய பிராசீன வைத்திய வித்வான்களால் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இம்மூன்று தோஷங்களும் தேஹத்தில் பரவியிருந்து அததற்குரிய வேலைகளைச் செய்துவருகையில், சரீரத்திற்குக் கெடுதி யுண்டுபண்ணும் விஷயங்களைப் பரிஹரித்து அதைக்காப்பதற்கு எப்பொழுதும் தயாராயிருந்து வருகின்றன. தோஷங்களுடைய இயற்கைத் தன்மையைப்பற்றி இங்கு சுருக்கமாகக் கூறினேன். தோஷங்களுடைய சுருபமென்ன, தத்துவமென்ன இவைகள் இப்பத்திரிகைக்கு ஆசிரியரான ஸ்ரீமான் பண்டித எம். துரைஸ்வாமி ஐயங்கார் அவர்களாலேயே இப்பத்திரிகையின் முதல்வருஷத்து முதல் ஸஞ்சிகையிலே வெகு நன்றாக விளங்கக் கூறப்பட்டிருப்பதால் இங்கு மறுபடியும் அதையே விஸ்தரிப்பது அவசியமில்லை.

இத்தோஷங்கள் அதனதன் சுபாவசக்தியினால் அந்தந்த அவயவங்களை (அல்லது தாதுக்களை) இயற்கைக்கு ஏற்றவாறு அந்தந்த தொழில்களில் ஏவி வருகின்றன ; அவையாவன:— உணவு ஜீர்ணமாதல், இரஸம், இரத்தம் இவை தேஹத்தில் எங்கும் பரவுதல், மூச்சுவாங்கிவிடுதல், மலமூத்திரங்களை விடுதல் முதலியவைகளாம். இக்காரியங்கள் யாவும் அங்கங்குள்ள தோஷங்களுடைய அம்சங்களுக்குள்ள சக்தி விசேஷத்தினாலேயே நிறைவேற்றப்படுகின்றன. அதாவது நாம் உண்ணும் உணவுகள் தோஷங்களுடைய இயற்கையான சக்தியினால் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்கு ஏவப்பட்டு குடலில் நெளிந்துச் சலிக்கின்றன; அங்கு தோஷங்களுடைய சக்தியினாலேயே ஜீர்ணத்திற்கு அவசியமான சில திரவபதார்த்தங்கள் உற்பத்தியாய் அவற்றால் உணவும் பக்குவப்படுத்தப் படுகின்றது. ஆஹாரம் வாயிலிருந்து குதம்வரையில் செல்லுமளவும், அதை ஸாரமாகவும் கிட்டமாகவும் பிரித்து, ஸாரம் இரத்தமாகப் பக்குவமாய், கிட்டம் மலமாக மாறி, ஒன்று தேஹத்தில் பரவுவதும், மற்றொன்று தேஹத்திற்கு வெளியில் வந்துவிடுவதும் தோஷங்களுடைய செயல்களேயாம். ஆகவே, இங்கு இரைப்பை முதலிய விடங்களிலுள்ள வாதாதிதோஷங்கள் விகாரமடையாமல் இருந்துவந்தால் ஆஹாரமும் தகுந்தவாறு

குடலில் வியாபித்து நன்கு ஜீர்ணமாகும். அந்தந்த அவயவங்களுக்கு அதிகாரியாக ஏற்பட்ட தோஷங்கள் கோளாறடைந்தால், அந்தந்த அவயவங்களும் இயற்கையான வேலைகளைச் செய்ய வல்லமையிழந்து சோம்பிக்கிடக்கும். அறிவைப்புகட்டும் கருவிகள் விஷயத்திலும் இதுதான் தத்துவம்; அறிவைப்புகட்டும் அவயவங்களுக்கு அதிகாரியா யமைந்துள்ள தோஷங்கள் விகற்பப்பட்டால், பரிசவுணர்ச்சியும், கிரஹணதாரண சக்தியும், பார்வை, கேள்வி முதலியவையும் குறைந்துவிடுகின்றன. இவ்வாறு தோஷங்கள் இயற்கைத் தன்மையை இழந்துவருகையில், தேஹத்தினுள் ஒருவிதமான துன்பம் தோன்றிவரும். அவ்வாறு ஸம்பவிக்கும் துன்பமே வியாதியென்று சுருக்கமாகக் கூறலாம். ஆகையால் ரோகவிஞ்ஞானத்தின் பொருட்டு தேஹத்தில் வெளி அவயவங்களென்ன உட்புற அவயவங்களென்ன எல்லாவற்றினுடையவும் சுரூபம், அமைப்பு, இருப்பிடம், காரியம் என்னும் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே பகுத்துப்படித் தறியவேண்டும். இதுதான் பிரக்ருதிஞ்ஞானம் என்று கூறப்படும். பிரக்ருதிஞ்ஞானம் இல்லாமல் விக்ருதியென்னும் வியாதியின் ஞானம் உண்டாக மாட்டாதல்லவா?

ஆகவே தேஹத்தில் ஏதேனும் ஒருவித நோய் காணப்படுமானால், முதலில் வைத்தியன், அந்தநோய் எவ்விடத்தில் உண்டாயிருக்கிறது என்று பரீக்ஷிப்பன்; நோய் காணப்படுமிடத்தில் எந்தெந்த அவயவங்கள் இருக்கின்றனவென்றும், அவற்றுள் எந்த அவயவத்தைப்பற்றி அந்தநோய் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும், அந்த குறிப்பிட்ட அவயவம் எவ்வாறு கோளாறடைந் திருக்கிறதென்றும் பகுத்தறிய வேண்டி வருகிறது; அவ்வாறு நேர்ந்த கோளாறால் எந்த அவயவத்தின் எவ்வித இயற்கை வேலை தடையுள்ளதென்றும் கவனிக்கவேண்டும். இக்கோளாறுகள் தரிசனத்தினாலும், பரிசத்தினாலும், பிணியாளியைக் கேட்பதாலும் உணரக்கூடியன. "ப்ரத்யக்ஷதச்ச யத்த்ருஷ்டம் சாஸ்த்ரத்ருஷ்டம் சத்யத்பவேத், ஸமாஸதஸ்ததுபயம் பூயோ ஜ்ஞாந விவர்த்தநம்" என்று ஸுச்ருதர் கூறியிருப்பதுபோல் பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணங்களைக்கொண்டு பரீக்ஷிப்பதாலும், சாஸ்திரங்களில் கூறியுள்ள தத்துவார்த்தங்களைக்கொண்டு பரீக்ஷிப்பதாலும் எவ்விஷயம் அறியப்படுகிறதோ, அது ஞானத்தை இன்னும் விசேஷப்படுத்துகிறது.

HOW TO RID THE HOUSE OF FLIES.

வீட்டிலிருந்து ஈக்களை ஒழிக்கும் வகை.

BY M. RAMAKRISHNA AIYAR,
Medical Practitioner.

இவ்விஷயமாக "ஹெல்த்" என்னும் சுகாதாரப் பத்திரிகையில் நான் ஒரு வியாஸம் படித்தேன். அது மிகவும் பிரயோஜனமுள்ளதென்று எண்ணி "வைத்திய கலாநிதியில்" பிரசுரிப்பது அவசியமென்றும் கருதி இங்ஙனம் அதைத் தமிழில் எழுதலானேன். அவ்வியாஸத்தின் முக்கியமான அம்சங்கள் பின் வருமாறு:—

ஆரோக்கியமாயிருக்க வேண்டுமானால் முதலில் வீட்டிலுள்ள ஈக்களையெல்லாம் அழித்து விடவேண்டும். வீட்டுக்கதவுகளையும் சாளரங்களையும் நன்றாக மூடிவிட்டு, ஒரு சளகில் சிறிது கிலக்கரியைப்போட்டு அதில் தீயிடவும்; அதன்பேரில் கார்பாலிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்தில் சுமார் இருபது துளிகள் விடவும். அத்திராவகத்திலிருந்து எழும்பும் புகையானது ஓர் அறையிலுள்ள எல்லா ஈக்களையும் கொன்றுவிடும். இதற்கு மற்றொரு உபாயமும் உண்டு: அக்கிராகாரம் என்னும் சரக்கைப் பொடி செய்து எரிப்பது; இச்சரக்கு சுத்தமாகவும் புதிதாகவும் இருந்தால், இச்சூர்ணத்தை எரிக்கும்போது, இதிலிருந்து கூண்டு கூண்டாகப் புகை கிளம்பும்; இப்புகை ஈக்களின்மேல் படுவதற்கு முன்னமே, இதன் வாஸனையானது எல்லா ஈக்களுக்கும் ஒருவித மயக்கத்தை உண்டு பண்ணுகின்றது; ஆகவே அறையிலிருந்த ஈக்கள்

முழுதும் சோர்ந்து செத்துப்போனதுபோல் தரையில் விழுந்துவிடும். அவற்றை உடனே பெருக்கி யெடுத்து, வீட்டுக்கு வெளியில் சற்றுத் தூரத்தில் எரித்து விடவும்.

அவ்வுபாயங்கள் செய்தபிறகும் ஏதாவது தப்பிப் பிழைத்துள்ள ஈக்களைப் பிடிப்பதற்கு, இதற்கென்று செய்யப்பட்டுள்ள பிசின் தடவிய காகிதங்களை (Sticky-fly papers) உபயோகிக்க வேண்டும். ஒருவித ஈதி பாதை யெனத்தகும் இந்த ஜந்துக்களையும் இவற்றின் முட்டைகளையும் முற்றிலும் அழிப்பதற்கு மிகவும் உத்தமமான முறை ஹெப்பெல்ஸ் ஆண்டி ப்ளை ஸ்ப்ரே (Heppell's Anti-Fly Spary) என்னும் சிவிறிப் பிரயோகம் செய்வதற்கான ஔஷதமேயாம். கிருமி ஹரம் (Germicides), கீடஹரம் (Insecticides) என்னும் குணம் இவ்வௌஷதத்திற்கு உண்டு. விஷகுணமற்ற தாதுவர்க்கங்களாலும் மூலிகைகளாலும் இது தயார் செய்யப்பட்டதாகும். ஸாதாரணமாய் எப்பொழுதுமே உபயோகிப்பதற்கு ஏற்றவாறு இது லாகத்தம் ஏற்றப்பட்டவஸ்து; வீட்டிலுள்ள மனிதருக்காவது மிருகங்களுக்காவது இதனால் ஒருவித கெடுதியும் ஸம்பவிப்பதில்லை; ஆனால் ஈக்களுக்கும் குளவிகளுக்கும், எறும்பு முதலிய ஜந்துக்களுக்கும் விஷம் போன்றது. இதை எவரும் எளிதில் பெற்று உபயோகிப்பதற்காக மூன்றுவித அளவுகள் உள்ள சிவிறிகள் (Sprayers) கிடைக்கும். மேற்கூறிய திராவகத்தை இச்சிவிறியின் மூலமாய் வீட்டு வாயிற்படிகளிலும், சாளரங்களிலும், சட்டை முதலியதை மாட்டும் சட்டங்களிலும், மற்றும் அவசியமான இடங்களிலும் தெளிக்கவேண்டும்; இந்த வாஸனையானது ஈக்களுக்கு விரோதியானதால், அவற்றை உள்ளே வாராதபடி தடுக்கும்.

ஈக்கள் வந்து உட்காருவதற்கு திரைக்கதவுகள் ரொம்பவும் அனுகூலமான இடம்; திரையின் சட்டத்தைச் சுற்றிலும் இவை தொற்றிக்கொண்டிருக்கும். சுமார் இருபது அவுன்ஸ் அளவான பாராபின் (Paraffin) என்னும் ஔஷதத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டியளவு கார்பாலிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்தைக் கலந்து, திரைக்கதவுகளைச் சுற்றிலும் நன்றாகப் பூசிவிடவும்; இது உடனே ஈக்களைப்பற்றிக்கொண்டு விடும்.

வீட்டில் குப்பைகளும் அழுக்குகளும் சிறிதும் சேராமல் நிர்மலமாக யிருக்க ஏற்பாடு செய்துவந்தால், ஈக்கள் வரவும் வராது, அவற்றைக் கொல்லவேண்டிய அவசியமும் இராது. அழுக்குகளும் குப்பைகளுமே ஈக்களைப் போஷிப்பதற்கு ஸாதகமாயிருப்பவை. குதிரைச் சாணமும், மாட்டுச் சாணமும், அவற்றின் மூத்திரமும் ஈக்கள் போஷணையடைவதற்கு ஆதாரமானவை. செல்வவான்களுடைய வீட்டிற்கு அருகில் குதிரை லாயங்களும், ஸாதாரண ஜனங்களுடைய வீட்டிற்கு அருகில் மாட்டுத் தொழுவங்களும் இருக்கக் காணலாம்; அநேகம்பேர் தமது வீட்டுக்குள்ளேயே மாடுகளைக்கட்டிக் கொள்கின்றனர். அவ்விதம் செய்யாமல் வீடுகளுக்கு வெகு தூரத்தில் குதிரை லாயத்தையும் மாட்டுத் தொழுவத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் அவசியம். மேலும் குதிரைகளையும் மாடுகளையும் கட்டிவைக்கும் இடங்களில் ஹெப்பெல்ஸ் ஆண்டி ப்ளை ஸ்ப்ரே என்னும் திராவகத்தைத் தினந்தோறும் ஒரு முறையாவது தெளித்து வருவது நலம். தொழுங்களில் சேரும் குப்பைகளையும் சாணம் முதலியவற்றையும் ஒரு பெரிய தொட்டியில் போட்டு, அதன் வாயை தந்திக் கம்பிகளாலான வலைபோன்ற மூடியினால் மூடிவைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் ஈக்கள் அத்தொட்டியினுள் போய் வளரவும், முட்டையிட்டு வேறு ஈக்களை விருத்தி செய்யவும் மார்க்கமிராது.

அழுகிப் பதன் கெடக்கூடிய பழத்தோல் முதலிய எல்லாவற்றையும் அப்போதைக்கப்போது ஒரு தொட்டியில் போட்டு வாயை மூடி வைத்திருந்து, தூரத்தில் அதற்கென்று ஏற்பட்டுள்ள குழிகளில் கொட்டி மூடிவிடவேண்டும். அழுக்குகளும் ஈக்களும் எப்பொழுதும் ஒன்றை யொன்று விருத்தி செய்து மனிதவர்க்கத்திற்கு வியாதிகளைப் புகட்டும் கருவிகளென்பதை மறக்கக்கூடாது.

வியாதிக்ரஸ்தர்கள் படுத்திருக்கும் வீடுகளில் ஈக்கள் இராதபடி காப்பதற்கு உபாயங்களை ஒவ்வொரு வைத்தியரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். தொற்று வியாதி எவ்வீட்டில் இருக்கிறதோ அவ்வீட்டில் கண்ணால் பார்ப்பதற்கு ஒரு ஈயும் இருக்கக்கூடாது. கொசுக்களும் ஈக்களுமே பெரும்பான்மையான வியாதிகள் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்குப் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணங்களாயிருக்கின்றன.

THE DIET OF STUDENTS IN JAPAN.

ஜப்பானில் மாணுக்கர்களின் உணவு.

BY M. S. AIYANGAR,
Medical Practitioner.

இந்தியர்களுக்கு, அவர்களிலும் முக்கியமாய் இறைச்சியை விலக்கி சாகபக்ஷணத்தையே உத்தமாஹாரமாகக் கொண்டாடுபவருக்கு நான் எழுதும் இச்சிறிய வியாஸம் உபயோகசரமாகவும் உவக்கக்கூடியதாகவும் இருக்குமென்று நம்புகிறேன். இது ஜப்பானியருடைய உணவைப்பற்றிய வெகு சுருக்கமான விஷயமடங்கியது. இந்தியாவில் நமது ஜனங்கள் ஒவ்வோரிடத்தில் ஒவ்வொருவிதமான ஆஹாரப்பொருட்களை உபயோகிக்கின்ருர் என்ருலும். நம்மவருக்கு விசேஷமாய் சாகாஹாரத்திலேயே நோக்கமும் விருப்பமும் உண்டென்று நான் அறிவேன். ஜப்பான் தேசத்தியவருடைய உணவுவிஷயத்தைக் கவனிப்போம். அவர்கள் பிரதானமாக சாகவகைராக்கள் ஸம்பந்தமான உணவுப் பொருட்களில் திருப்தியுடையவர்கள். இப்பொழுது இந்த மஹாயுத்தத்தின் பயனுக, மேனுட்டுத் தொழிலாளிகள் மாம்ஸாஹாரங்களைத் தயார்செய்து வியாபாரம் செய்வதைக் குறைத்துவருவதாக நான் கேள்விப்படுகிறேன். தற்காலம் இறைச்சிகளைப் பதனிட்டு வியாபாரம் செய்வதைக் குறைத்திருப்பதானது, பிரிடிஷ் ராஜ்யத்து ஜனங்களுக்கு ஏற்பட்ட மிகச் சிறந்த நன்மைகளில் ஒன்ருகும். இறைச்சியுண்பது குறைவதால் இராஜ்யத்திலுள்ள ஜனங்களுக்கு ஒரு பொழுதும் ஒருவித தீமையும் நேரிடாது; அதற்கு எதிரிடையாக நன்மையுண்டாகுமென்பது மிகப் பிராமாணிகர்களான சாஸ்திரவல்லோரின் அபிப்பிராயம். ஜப்பான் தேசத்தவரில் சாகபக்ஷணம் செய்யும் அரைவாசி ஜனங்களும் பல நூற்ருண்டுகளாக தேஹாரோக்கியவிஷயத்தில் மேலான நிலைமையுள்ளவர்கள் என்பது வெளிப்படை. ஜப்பானிலுள்ள இஷிகாவா (Ishikawa) என்னும் ஒரு உள்நாட்டு ஜில்லாவின் சிர்வாஹ அதிகாரிகளால் நடத்தப்பட்டுவரும் விவஸாயப் பள்ளிக்கூடத்தில் கல்வி கற்கும் மாணுக்கர்கள் புசிக்கும் உணவுப்பொருட்களைப்பற்றிய. விஷயத்தை நான் இங்கே ஒரு திருஷ்டாந்தமாக எடுத்துக்காட்ட விரும்புகிறேன். பதினேந்து வயதுமுதல் இருபத்தோரு வயதுவரையிலுமுள்ள மாணுக்கர்கள் அங்கு வித்தியாப்பியாஸம் செய்து வருகிருர்கள். அவர்களுடைய தேஹ நிறை சராசரி 141 பௌண்ட். அந்த மாணுக்கர்களில் ஒவ்வொருவனும் ஒரு மாதத்தில் சராசரியாக உபயோகிக்கும் உணவுப்பொருட்களின் விவரம் அடியில் வருமாறு :—

	1915ஆு செப்டம்பர்மீ	அக்டோபர்மீ
அரிசி	... 22549 கிரைன்.	24937 கிரைன்
வாற்கோதுமையும் சோதுமையும்	754 „	... —
ஸ்டார்ச் என்னும் மாப்பொருள்	113 „	... 10 „
சர்க்கரை	... 206 „	... 387 „
வீட்க்ளுடீன்	... 300 „	... 143 „
மொச்சை அல்லது அவரை	361 „	... —
டோபூ (tofu) என்னும ஒருவித க்ராமணி	1523 „	... 1848 „
உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி முதலியவை	5398 „	... 6043 „
சில கீரைகளும் காளான்களும்	90 „	... 375 „
மிஸோ என்னும் ஒருவித பருப்புணவு	1102 „	... 1180 „
முட்டைகள்	... 105 „	... 106 „
மத்வியம்	... 1138 „	... 1509 „
கோழிக்குஞ்சு	... 37 „	... 30 „
இறைச்சி	... 42 „	... —

மேற்கூறிய உணவுப் பொருட்களில், ஜீர்ணிக்சக்கூடாத தி பிகள்போக மனிதரின் தேஹபோஷணைக்கு அவசியமாய் சேர்ந்துள்ள முக்கியமான ஸத்துவங்கள் பின் வருமாறு :—

ஜீர்ணமாகக் கூடிய ப்ரோடீன் என்னும் ஸத்து	71·67 கிரைன்	— 82·25 கிரைன்
கொழுப்பு வகை	... 9·18 „	... 11·53 „
கார்போ ஹை ட்ரேட்ஸ் என்னும் கறிவஸ்துக்கள்	708·94	... 753·61 „

காலோரிஸ்	... 3286		... 3538	
பிராணிகளிடமிருந்து கிரஹிக்கப்படும் உணவுச்சத்து.	1·102		:·9	
ஜங்கம ஜீவர்க்கங்களுடைய தேஹங்களிலிருந்து கிடைக்கும் ப்ரோடீன்	8·28°/°	,,	18·17°/°	
சாகவர்க்கங்களிலிருந்து எடுத்த ப்ரோடீன்	91·72	,,	81·83	,,

மேலே விவரிக்கப்பட்ட அட்டவணையானது "குட் ஹெல்த்" என்னும் சுகாதாரப் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்பட்டது. இந்த அட்டவணையில் மாம்ஸாஹாரம் சிறிது கலந்திருந்தாலும், சராசரிக்கணக்கில் அவ்வுணவு மற்றவைகளிலும் அளவில் மிகவும் சொற்பமென்பது நாம் கூறுமலே விளங்கும். இதனுல் நாம் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம் யாதெனில் : ஜப்பானிய மாணுக்கர்கள் சாகாஹாரங்களிலிருந்தே சரீர போஷணைக்கு இன்றியமையாத ப்ரோடீன் என்னும் ஸத்துவத்தைப் போதுமானவளவு பெறுகிறுர்கள் என்பதேயாம். இறைச்சியிலிருந்து கிரஹிக்கக்கூடிய அவ்வித ஸத்துவத்தை மத்ஸியங்களிலிருந்தே பெறுகின்றனர். இந்தியாவில் பாலை ஜங்கம ஜீவவர்க்கங்களிடமிருந்து கிரஹிக்கப்பட்டபோதிலும், அதை தோஷமாகக் கருதாததுபோலவே, மற்ற மேல்நாடு கீழ்நாடுகளில் முட்டைகளையும் மத்ஸியங்களையும் தோஷமுள்ளவைகளாகக் கருதுவதில்லை. அவ்விடங்களில் சாகபக்ஷிணிகள் என்று சொல்லிக்கொள்பவருள் சிலர் இவ்விரண்டையும் மட்டும் புசித்து வருவதுண்டு. பதார்த்தத்துவங்களையும், மனிதருடைய தேஹக்கூறுபாடுகளையும் கசடறக் கற்றறிந்த சாஸ்திர நிபுணர்கள், மத்ஸியத்தைப் புசிப்பதும் தீமை யென்றே கருதுகிறுர்கள். ஆகவே ஜங்கமமான ஜீவவர்க்கங்களின் உடலிலிருந்து கிரஹிக்கப்படும் பதார்த்தங்களை, முக்கியமாய் இறைச்சியை உணவாக உபயோகித்தால்தான் தேஹபலம் விருத்தியாகும் என்று கூறுபவருடைய பேச்சுக்குப் பொருளில்லை யென்று நிச்சயிப்பீர்களாக.

வைத்திய கலாநிதி.

நளஹு ஆவணிமீ".

CULTIVATION OF MEDICINAL PLANTS.

மூலிகைகளைப் பயிரிடுதல்.

இந்தியாவில் சுதேச வைத்தியர்களில் ஒவ்வொருவரும் தமக்கு வேண்டிய ஔஷதங்களைத் தாமே தயார் செய்துகொள்ளவேண்டியவர்களாயிருக்கின்றனர். ஔஷதங்களுக்கு அவசியமான மூலிகைகளை, அவரவர்கள் வஸிக்குமிடங்களுக்கு ஸமீபமாயுள்ள தோட்டங்களிலிருந்தோ வேலிக் கால்களிலிருந்தோ கிரஹித்து உபயோகிக்கின்றனர். இவ்வாறு செய்வதில் சில குறைகள் உண்டு.

(1) வைத்தியர்களுக்கு எந்த மூலிகைகள் வேண்டுமோ அவை அவசியமான ஸமயங்களில் எங்கும் கிடைக்குமென்று எதிர்பார்க்க முடியாது. (2) அவை முற்றிலும் சுத்தமானவையாயும், வைத்தியர்கள் குறிப்பிட்ட மூலிகைகள் அவைதான் என்று நிச்சயிக்கக்கூடியவையாகவும் இருப்பது ஸந்தேஹமாகும். (3) அவை வேண்டியவளவு கிடைப்பதும் கஷ்டமாகக்கூடும். (4) வேலிக்கால்களில் அல்லது இதர இடங்களில் தானே முளைத்து வளரும் மூலிகைகள் காலவித்தியாஸத்தினுலும், தகுந்தவாறு போஷணையின்மையினுலும் ஏற்றவாறு வீர்யங்களைப் பெறுமல் குணத்திற் பயனற்றவையாகவும் இருக்கலாம். ஆக இவை முதலிய அநேகம் குறைகளைப் போக்கி வைத்தியர்களுக்கு அல்லது ஔஷதம் தயார் செய்பவருக்கு உதவி செய்ய விரும்புபவர், மூலிகைகளைப் பயிரிடுவதற்கென்று ஒரு விவஸாயப் பண்ணையை ஏற்படுத்துவது முக்கியமான காரியமாகும். தேசாந்தரங்களில்

ஔஷதம் தயார் செய்யும் தொழிலாளிகள் தமக்கு அவசியமான மூலிகைகளைப் பயிர் செய்து வருவதற்காகப் பெரிய பண்ணைகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அல்லது பிறராவது அவற்றைப் பயிர்செய்து ஸந்தேஹத்திற்கு இடமில்லாத சுத்தமான மூலிகைகளை வேண்டியவளவு அவசியமான காலங்களில் ஔஷதம் தயார் செய்பவருக்கு ஸப்ளை செய்வதுண்டு. இத்தேசத்தில், மற்றப் பயிர்களை அவசியமாகக் கருதுவதுபோல, ஔஷதங்களுக்கு வேண்டிய மூலிகைகளைப் பயிரிடுவதை ஒரு பொருட்டாகக் கருதுவதில்லை. ஆனால் வாஸ்தவமாய் அதனால் வைத்தியர்களுக்கும் பொது ஜனங்களுக்கும் விசேஷ நன்மையுண்டென்றும், அவ்வித விவஸாயத் தொழிலைச் செய்பவனுக்கு இலாபமும் தகுந்தவாறு கிடைக்குமென்றும் நிச்சயமாய் எதிர்பார்க்கலாம். இதுவிஷயத்தில் செலவு செய்யக்கூடிய சில மனிதரோ அல்லது சில கூட்டுறவுச் சங்கமோ வேலை செய்ய முன்வந்தால் அது மிகவும் உபயோககரமாயிருக்கும். இது விஷயமாய் இன்னும் சில வார்த்தைகள் இச்சந்தர்ப்பத்திற் கூற விரும்புகிறோம்:

சுதேச வைத்தியர்களுக்கு இதனால் ஸௌகரியங்கள் ஏற்படுமென்பதோடு, மேனாட்டு முறைப்படி ஔஷதம் தயார் செய்பவருக்கும் இவ்விவஸாயத்தினால் இப்பொழுது மிகவும் ஸௌகரியம் ஏற்படும். ஜெர்மனியிலிருந்து இதற்கு முன் ஏராளமான ஔஷதச் சரக்குகளும் ஔஷதங்களும் கிடைத்து வந்தன; இப்பொழுது அதற்குப் பிரஸ்தாபமேயில்லாமல் அவ்வூற்று அடைக்கப்பட்டிருக்கிறது; ஏதாவது சில சரக்குகள் அபூர்வமாய்க் கிடைத்தபோதிலும் அவற்றின் விலை தாங்கக்கூடாதவாறு ஏறியிருக்கிறது. முன்னால் வெகு விசேஷமாக உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த ஔஷதங்களும் சரக்குகளும் இனி கிடைப்பது அரிதாகப்போய், அவற்றிற்குப் பதிலாக வேறு வஸ்துக்கள் உபயோகிக்கும்படியாய் விட்டது. ஜெர்மனியைத்தவிர, ஐரோப்பாவின் மற்றப் பிரதேசங்களில் தயார் செய்யப்படுவதாகக் கூறுகிற ஔஷதங்களும் அவற்றிற்கான சரக்குகளுங்கூட ஒன்றுக்குப் பன்மடங்கு அதிகமாக விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டியவைகளாயிருக்கின்றன. அவை அவ்வளவு தூரத்திலிருந்து இங்கு வரவேண்டியிருப்பதால் விலை அதிகமாகிறதென்பதற்கில்லை; ஐரோப்பாவிலேயே அவற்றின் விலை மிகவும் அதிகமாய்விட்டது. வியாபாரம் ஒழுங்காக நடக்க முடியாமையோ, வேலை செய்வதற்கு மனிதரில்லாக் குறையோ, பணக் குறைவோ, அல்லது இவை அனைத்துமோ இவ்விலையேற்றத்திற்குக் காரணமாயிற்றென்று நாம் நிச்சயமாகக்கூற முடியவில்லை.

அது விஷயம் எப்படியிருந்தபோதிலும், மூலிகைகளைப் பயிரிடுவதற்கு இது ஏற்ற ஸமயம் என்று அதில் நோக்கமுள்ளவருக்கு நாம் இப்பொழுது அறிவிக்க வேண்டியது நலமென்று கருதுகிறோம். அவ்விதமான ஒரு நூதனத்தொழிலை ஆரம்பிப்பதற்கும், அதைச் சீர்திருத்தி விருத்தி செய்துகொள்வதற்கும், அதனால் நல்ல இலாபம் பெறுவதற்கும் இப்பொழுது வேண்டிய ஸௌகரியமுண்டென்று நமக்குத் தோன்றுகிறது. அவசியமானால், மேனாட்டாருடைய முறைப்படித் தயார் செய்வதற்கான ஔஷதங்களுக்கு வேண்டிய மூலிகைகளுக்கு ஒரு விவஸாயப் பண்ணையும், சுதேசவைத்தியர்களுடைய ஔஷதங்களுக்கு வேண்டிய மூலிகைகளுக்கு மற்றொரு பண்ணையும் ஆக இரண்டுப் பிரத்தியேகமான பண்ணைகளை ஏற்படுத்தலாம். இக்காரியத்தை இத்தேசத்தியவர் இப்பொழுதே ஆரம்பித்தால், பிறகு யுத்தம் முடிவடையும்

காலத்தில் பிறதேச வியாபாரிகளுடன் போட்டியாக வேலை செய்வதற்கும் ஸௌகரியங்கள் ஏற்படும்.

விவஸாய சாஸ்திரத்தில் நிபுணரான அதிகாரிகளிடம் ஆலோசித்து, எந்தெந்த காலங்களில் எந்தெந்த மூலிகைகளை எவ்வித நிலங்களில் பயிரிடலாமென்று தெரிந்துகொண்டும், ஆராய்ச்சி செய்யவும் ஓஷதிஸ்வரூபங்களை யறியவும் தகுந்த சாஸ்திர வல்லோரின் உதவியைக் கொண்டும் இவ்வித கிருஷியை காலக்கிரமத்தில் சீர்திருத்தமடையச் செய்யலாம்.

இவ்வாறு மூலிகைகளைப் பயிர் செய்வதற்கென்று சிலர் முன் வந்து காரியம் நிறைவேறுமானல், நமது தேசத்தில் சுதேச வைத்தியர்கள் ஔஷதம் செய்துவரும் பிராசீன முறை ஒருவித சீர்பாட்டை அடையக்கூடு மென்பதோடு, மேனாட்டு முறைப்படி அவசியமாயுள்ள ஔஷதங்களைத் தயார் செய்வதற்கும் சிலர் முன் வந்து அத்தொழிலும் மற்றொரு புறம் இத்தேசத்தில் விருத்தியாகக் கூடுமென்பது எமது துணிபு.

CAPTAIN RUSSEL ON MILK-SUPPLY.

பால் ஸப்ளையைப்பற்றி காப்டன் ரஸ்ஸல்.

தென்னிந்திய மாகாண வகுப்பைச்சேர்ந்த ஸெஞ் ஜான் அம்புலென்ஸ் அஸோஸியேஷன் என்னும் ஸங்கத்தாருடைய ஆதரணையில், எச். இ. கவர்னரின் அக்கிராஸனத்தின்கீழ் காப்டன் ரஸ்ஸல் அவர்கள் சென்னையில் பால் ஸப்ளை யென்கிற விஷயமாகச் செய்த உபந்யாஸம் அனைவராலும் குறிப்பிடக் கூடியதாகும். ஆகவே அவர் செய்த உபந்யாஸத்தின் ஸாராம்சத்தை இதனடியில் எழுதுகிறோம்:—

குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் ஆஹார வகைகளில் பால் மிகவும் அவசியமான வஸ்து. சென்னையில் பால் ஸப்ளை செய்யப்படுவதைக்கவனியுங்கள். 3587 மாடுகளுக்கு 581 பேர்கள் ஸொந்தக்காரராயிருக்கின்றனர். அதாவது சராசரி ஒவ்வொருவனுக்கு ஏழு மாடுகள் வீதம் உண்டு. நகரத்தில் 531 மாட்டுத் தொழுங்கள் அவ்வவ்விடங்களில் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. அக்கட்டடங்களும் பூமிகளும் சுகாதாரவிஷயத்தில் திருப்திகரமாயில்லை. மாட்டுத் தொழுவங்களில் சுவருகளைச் சுற்றிலும் வறட்டிகளைத் தட்டி, தரைகளையும் சாணம் மூத்திரங்களால் ஈரமாக்கி, ஈக்களும், கொசுக்களும் மொய்த்துக்கொள்ளும்படி அசுத்தமாக வைத்திருக்கின்றனர். ஜன நெருக்கமுள்ள பிரதேசங்களிலேயே பெரும்பாலும் இத்தொழுங்கள் காற்றோட்டத்திற்கும் வகையில்லாதபடி விகாரமாகக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. பசுக்களுக்கும் மனிதரைப்போல் சுவாஸத்திற்கு நல்ல வாயு வேண்டும். பசுக்கள் மண்தரையில் சாணம் முதலியவற்றின்மேல் காட்டப்படுகின்றன. பசுக்களைக் கறக்கப்போகும்போது கூட கழுவிக் குளிப்பாட்டுவதில்லை. அஸஹ்யமான பன்றிகளையும் மாடுகளையும் சில விடங்களில் ஒரே இடத்தில் கட்டி வைக்கிறார்கள். பசுக்களுக்குவேண்டிய வைக்கோல்களையும்புற்களையும் சாணம் முதலிய அழுக்குகள் சேர்ந்துள்ள இடங்களில் சேர்த்து வைக்கிறார்கள். பசுக்கள் சில ஸமயங்களில் மலங்களையும் தின்றுவரும்படி அவற்றை வேணுமென்றே விட்டுவிடுகின்றனர். கன்றுக்குட்டிகளைப் பட்டினிபோட்டு சாக அடிப்பதும் ஸஹஜமாய்விட்டது. பால் கறக்கும் முறையோ மிகக் கேடானது. சென்னையில் பால் கறக்கும் முறையை ஊன்றிக் கவனித்தால், பாலில் அளவற்ற அசுத்தங்கள் எளி ல் சேரும் என்று அறியலாம். பால் கறப்பவன், கறக்கப் போகையில் தன் கைகளைக் கழுவிக்கொள்வதில்லை. பாற்கறக்கும் பாத்திரங்களை வெந்நீர்விட்டுக் கழுவும் வாடிக்கையே கிடையாது; அப்படி அவற்றைக்கழுவுவதாயிருந்தால், மலினமான கிணற்று ஜலத்தினல் ஏதோ ஒருவாறு அலம்பிவிடுகின்றனர்.

கிராமாந்தரங்களிலுள்ள பால்காரர்கள் விஷயம் கேட்கவேண்டியதேயில்லை. அவர்களின்மேல் சுகாதார அதிகாரிகள் அதிகாரத்தைச் செலுத்துவதில்லை; அப்படிப்பட்ட ஏற்பாடும் கிடையாது. வெகு மலினமான கொட்டகைகளில் மாடுகளை அடைத்து வைக்கின்றார்கள். கிராமங்களிலிருந்து நகரத்திற்குக் கொண்டுவரப்படும் பால் அசுத்தம் நிரம்பியதாயிருக்கும். பாலைக் கொண்டுவருவதற்கென்று ரெயில் வேக்களில் பிரத்தியேகமான வண்டிகளாவது அறையாவது கிடையாது. அசுத்தமான 3-வது வகுப்பு

வண்டிகளில்தான் அவர்கள் பாலைக் கொண்டுவர வேண்டியிருக்கிறது. பம்பாயில் ஸப்ளை செய்யப்படும் பால்களில், 100-க்கு 80 பங்கும் கலப்பான அசுத்தப்பால் என்றும், பெங்களூரில் 78-பங்குஅசுத்தமென்றும் பரீக்ஷிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சென்னையிலோ எப்பொழுதுமே சுத்தமான பாலைப் பெறுவது அஸாத்தியம் என்று தெரியவருகிறது. அதிக விலை கொடுத்தால் கலப்பில்லாத மஹா சுத்தமான பால் கிடைக்குமென்று எண்ணுவது பிரயோஜனமற்ற விஷயம்.

சென்னை நகரில் ஸப்ளைசெய்யப்படும் பால்களில் வியாதிக்குக் காரணமான நுண்ணுயிர்களை எளிதில் காணலாம். சோதனைகள் செய்துபார்த்ததில், அரைத் தேக்கரண்டியளவான அவ்வளவு சொற்பப் பாலில் சுமார் 12 இலக்ஷம் நுண்ணுயிர்கள் இருப்பதாகவும், அவற்றில் பெரும்பான்மையான உயிர்களும் வியாதிக்குக் காரணமானவை யென்பதாகவும் தெரிய வந்தது. மாடுகளில் அநேகம் க்ஷயரோகமுள்ளவையாகவும், சற்றேறக்குறைய எல்லா மாடுகளுக்குமே ஒன்றில்லாவிட்டால் மற்றொரு வியாதியாவது இருப்பதாகவும் பரீக்ஷித்தறியப்பட்டிருக்கிறது. சிசுமரணங்களில் நூற்றுக்கு இருபத்தைந்து பாகம் சீதபேதியினாலும் அஜீர்ணத்தினாலும் ஸம்பவிக்கிறதென்றும், அவ்வித கோளாறுகள் கலப்பான பால்களைப் போட்டுவதாலேயே உண்டாகின்றனவென்றும் பரீக்ஷித்தறியப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியர்கள் பாலைக் காய்ச்சாமல் உபயோகிப்பதில்லை; அது ஒரு மிகவும் சிறந்த ஏற்பாடு; ஆனால் காய்ச்சுவதற்குமுன் பாலில் கிருமிகள் சேருவது வாஸ்தவமாயினும், காய்ச்சிய பிறகே கிருமிகளுக்கு அவ்வித பால் முதலியவற்றில் அதிக நாட்டம் இருக்குமாகையால், கொதிக்கவைத்த பிறகு அதை நல்ல பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்றாக மூடிவைக்க வேண்டியது அவசியம்.

சென்னையில் பால்ஸப்ளை செய்பவரில் பெரும்பாலோரும் ஏழைகள். அவர்கள் மாடுகளைக் கட்டுவதற்கு ஏற்றவாறு சுத்தமான தோழங்களைக் கட்டிக்கொடுத்து, அவற்றில் மாடுகளைக் கட்டிவரும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது கார்பரேஷனுடைய கடமையாகும். சுகாதார அதிகாரிகள் பசமாடுகளையும் அவற்றினிடமிருந்து கறக்கப்படும் பாலையும், மாட்டுத் தோழங்களையும் சுத்தமாக வைப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்ய முன்வராதவரையில், எளிய பால்காரர்கள் நிர்மலமும் ஒழுங்குமான முறையில் பால்ஸப்ளை செய்யும்படி சீர்திருத்த மேற்படுவது ஆகாத காரியம். கார்ப்ரேஷனே, கூட்டுறவுச் சங்கங்களோ மாதிரிக்கு மாட்டுத் தோழங்களை விசாலமான நிலங்களில் அமைத்து, அவற்றிற்கு வெகு சொற்பமான வாடகையை ஏற்படுத்தி, மாடுகளை அவ்விடங்களில் கட்டிவரும்படி ஏற்பாடு செய்வது விரும்பக் கூடியதாகும். அத்தோழங்களின் நிர்வாஹத்தில் கார்பரேஷனுக்கு அதிகாரம் இருக்கவேண்டியது அவசியம். கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் ஏற்பட்டு இக்காரியத்தில் முயன்றால் அநேகம் தொழுவங்களைக் கட்டி நிர்வஹித்து, ஜனங்களுக்கு நல்ல ஸௌகரியங்களை இவ்விஷயத்தில் செய்து வரலாம்.

இவ்வாறு காப்டன் ரஸ்ஸல் உபந்யஸித்த விஷயம், அதைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த ஆங்கிலேயருக்கு ஒருவாறு விந்தையாகத் தோன்றியது. ஆகிலும், நம்மவர் இவ்விதமான ஸம்பவங்களை நாள்தோறும் கண்ணுறப் பார்த்து வருவதால், அது நமது ஜனங்களுக்கு விசேஷ அருவருப்பான விஷயமாகத்தோற்றாது என்று சொல்லலாம். இவ்விதம அழுக்குகளில் பழகுவது வழக்கத்தில் வந்துவிட்டதால், அதை நிவிருத்திக்கச் செய்வது எளிதில் ஆகக்கூடியதாகத் தோற்றவில்லை. பால்காரர்கள் ஏழைகள் என்றும், ஆகவே அவர்கள் நல்ல இடங்களில் பசுக்களைக் கட்டி, பாலை சுத்தமாக ஸப்ளை செய்ய முடியாதவர்களாயிருக்கிறார்கள் என்றும் காப்டன் ரஸ்ஸல் சொல்லுகிறார். ஆனால், பால்காரர்கள் ஏழைகளாயில்லாமல் கூடியவரையில் பணக்காரர்களாயிருந்தபோதிலும் அவர்களைக்கொண்டு சுசியாகவும் ஒழுங்காகவும் பால்ஸப்ளை செய்யச்சொல்வது எளிதல்லவென்றே அபிப்பிராயப்படுகிறோம். அவர்களுக்குப் படிப்பில்லை; நாகரீகம் தெரியாது. ஆகவே சுகாதாரத்தின் அருமை பெருமைகளை அவர்களுக்கு அறிவிப்பது ஸாத்தியமில்லை. இந்தியரில் படித்து நாகரிகமுள்ளவர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்பவரிடமே சுகாதார முறைகளைக் காண்பது கஷ்டமாயிருக்கையில் பால்காரர்கள் விஷயத்தில் நாம் என்ன சொல்லக்கூடும்? படித்தறிந்த மனிதர்களில் சிலர் சேர்ந்து, கூட்டுறவுச் சங்கம் ஏற்படுத்தி, அச்சங்கமே பசுக்களை வைத்துக் காப்பாற்றி பால் ஸப்ளை செய்வதை முற்றிலும் நிர்வஹிப்பார்களானால், அப்பொழுதுதான் காப்டன் ரஸ்ஸல் கூறிய விதமாக ஏதேனும் ஒருவித ஒழுங்கான முறை ஏற்படக்கூடும் என்று எதிர்பார்க்கலாம்.

FIRST AID IN ACCIDENTS.
அபாயங்களில் பிரதம உதவி.

(சென்ற வஞ்சிகையின் தொடர்ச்சி.)

காலில் மணிக்கட்டுக்கு அடுத்த மேற்பாகத்து எலும்பு ஒடிதலும் அதன் சிகிச்சையும்:—இங்கு ஒரு எலும்போ இரண்டு எலும்புகளும் ஒன்றாகவோ ஒடியக்கூடும். இரண்டு எலும்புகளும் ஒடிந்தால் பாதத்தில் குதிகால் ஊன்றமுடியாமல் இரண்டு பாரிசங்களிலும் வீக்கம் உண்டாய் கணுக்கால் துவண்டாற் போல் வளைந்து காணும். ஆனால் ஸாதாரணமாய் சிறிய எலும்புதான், (அதாவது அநுஜங்காஸ்த்தி) அடிக்கடி ஒடிவது வழக்கம்; அப்பொழுது காலில் ஒழுங்கீனம் பார்வைக்கு அவ்வளவாகத் தோற்றாது; முக்கியமாய் ஒரு பக்கம் மாத்திரம் வீங்கியிருக்கும். அந்த அபிகாதத்தை ஸாதாரணமாய் சிலர் சுளுக்கென்றும், கணுக்காலில் எலும்புப் புறட்சியென்றும் பிரமிப்பதுண்டு.

இவ்விதமான அஸ்த்திபங்கத்தில் பக்கம் ஒன்றுக்கு ஒரு சிராய் வீதம் இரண்டு சிராய்களைக் கொண்டு பந்தனம் செய்யவேண்டும். பிணியாளி நிமிர்ந்தாவது படுக்கலாம், அல்லது எலும்பு ஒடிந்த கால் மேலே இருக்குமாறு பக்கவாட்டிலாவது படுக்கலாம். ஜங்காஸ்த்தி யென்னும் காலின் பெரிய எலும்பு அப்பொழுதும் காலைத் தாங்கி உறுத்துவதாகத் தெரிந்தால், ப்ளாஸ்டர் ஆவ் பாரிஸ் என்னும் வஸ்துவினால் செய்த சிராயை அப்பக்கத்தில் வைத்துக் கட்டிவிடலாம்; அதனால் பிணியாளிக்குக் காலைப் படுக்கையில் வருத்தமின்றி நீட்டுவதற்கு ஸௌகரியமுண்டாகும். காலில் அநுஜங்காஸ்த்தி யென்னும் சிறிய எலும்பு ஒடிந்துவிட்டால், அல்லது கணுக்காலுக்கு அருகில் எவ்விதமான அபிகாதம் ஏற்பட்டபோதிலும், சிராய்களை ஒரு மாதத்திற்குமேல் உபயோகிக்கக் கூடாது; அவ்விதம் உபயோகித்தால், கணுக்காலின் பூட்டு விறைத்துக்கொண்டு நிற்கும். கடைசியில் கணுக்காலை தினந்தோறும் மெதுவாக அசைத்துவர வேண்டும்.

கால் எலும்பு[1] ஒடிதலும் அதன் சிகிச்சையும்:—ஜங்காஸ்த்திகள் என்னும் கால் எலும்புகளில் ஒன்றுமட்டுமோ அல்லது இரண்டும் ஒருமிக்கவோ அவற்றின் எந்த பாகத்திலாவது ஒடிந்துவிடலாம். இரண்டு எலும்புகளும் ஒடிந்துவிட்டால், ஒடிந்தவிடத்தில் அவயவம் ஒழுங்கீனமடைந்திருப்பதை நன்றாகக் காணலாம்; அவ்விடத்தில் வீக்கமும், காலை அசைக்கையில் தாங்கமுடியாத வலியும், நிற்பதற்குத் திறமையின்மையும் ஸம்பவிக்கும். சில ஸமயம் மிருதுவான பாகத்தில் வீக்கம் வெகு அதிகமாயுண்டாக, அதனால் எலும்பு ஒடிந்திருப்பது நன்கு விளங்காமல், எலும்புப் புறட்சி யுண்டானதாகவும் பிரமிக்கவேண்டி நேரிடும்.

சிகிச்சை:—வீக்கம் மிக்க அதிகரித்திருக்கும்போது, எலும்பு ஒடிந்திருப்பது நன்றாக விளங்காமலிருக்குமானால், கூடுமானவரையில் காலை அதற்கு இயற்கையான நிலைமைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும்; பிறகு மெத்தை அல்லது சும்மாடிடப்பெற்று மிருதுவாயிருக்கும் சிராயின்மேலாவது, தலையணையின் மீதாவது மெதுவாகக் காலை அமர்த்தி, அகன்ற மடிப்பான பந்தனவஸ்திரத்தினால் (broad fold bandage) அல்லது விசாலமான நாடாக்களால் அதிகமாய் அழுத்தாமல் கட்டிவிடவேண்டும். இப்பிணியாளியை ஒருக்களித்துப் படுக்கச்செய்வது உசிதம்; அப்படிச் செய்வதால் முழங்காலை மடித்துக்கொண்டு, பிணியாளி, அபிகாதமுண்ட காலை ஸௌகரியமாய் நீட்டிக்கொண்டிருக்க வகையுண்டு. பிறகு வீங்கியிருக்கிற பாகத்தில் சில நாட்கள் வரையில் நன்றாகச் சூடான ஒற்றடங்களைக் கொடுத்துவரவேண்டும்; இவ்விதம் ஒற்றடங்கொடுத்து வருகையில், வீக்கம் கிரமமாகக் குறைந்துவரும். அப்பொழுது பரீக்ஷித்து, எலும்பின் ஒடிந்த பாகங்கள் ஏற்கனவே தகுந்தவாறு ஒன்றாகச் சேராத பக்ஷத்தில், அவற்றை நன்றாகக் கூட்டி, அடியிற் கூறப்படுமாறு சிராய் முதலியவற்றை உபயோகித்து பந்தனம் செய்யவேண்டும். இதன் பிறகுக் கூறப்படும் முக்கியமான சிகித்ஸையானது, கைதேர்ந்த சஸ்திர சிகித்ஸகரைக்கொண்டுதான் நிறைவேற்றப்படவேண்டும். பாதத்தையும் கணுக்காலையும் கெட்டியாகவும் நடுக்கமில்லாமலும் பற்றிக்கொள்ளவேண்டும்; இப்படிச் செய்யும்போது உள்ளங்காலில், அதற்கு ஸமகோணமாயுள்ளதும், பாதத்தில் அமருமிடத்தில் மெத்தையுடன் கூடியதுமான

1. கால் எலும்பு என்பதால்—இங்கு முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடையிலுள்ள எலும்புகள் குறிக்கப்படுகின்றன.

ஒரு சிராயை (rectongular foot piece) வைத்துப் பிடித்துக்கொள்வது நலம்; பிறகு காலை, இயற்கை நிலைமைக்கு வரும்வரையில், ஜாக்கிரதையாகப் பிடித்து இழுக்கவேண்டும்; காலின் உட்புறத்தில் ஒரு சிராயும், வெளிப்புறத்தில் ஒரு சிராயும் வைத்துக்கட்டவும்; இச்சிராய்கள் முழங்காலுக்கு அப்பாலும், பாதத்தைத் தாண்டியும் நிற்குமாறு அவ்வளவு நீளமுள்ளவைகளா யிருக்கவேண்டும். பந்தனம் செய்கையில் முதலில் (1) ஒடிந்த பாகத்துக்கு மேலே ஒரு கட்டும், (2) கீழே ஒரு கட்டும், (3) முழங்காலுக்கு அடுத்தாற்போல மேலே ஒரு கட்டும், (4) இரண்டு கணுக்கால்களைச் சுற்றிலும் ஒரு கட்டும் இடவேண்டும்; (5) இறுதியில் இரண்டு முழங்கால்களையும் சேர்த்து அகன்ற மடிப்பான பந்தனவஸ்திரத்தினால் ஒரு கட்டும் போட்டுவிடவும். (சென்ற ஸஞ்சிகையில் 264-வது பக்கத்தில் E. என்ற படத்தைக் கவனிக்கவும்.)

இரண்டாவது சிராய் கிடைக்காவிட்டால், அல்லது பிணியாளி ஸ்திரீயாக விருந்தால், அப்பொழுது எலும்பொடிந்த காலில் வெளிப்புறத்தில் மட்டும் ஒரு சிராயை வைத்து, உட்புறத்தில் சிராய் வைப்பதற்குப் பதிலாக, மற்றொரு காலையும் அபிகாதப்பட்ட காலோடு சேர்த்து பந்தனம்செய்யதுவிடலாம் (சென்ற ஸஞ்சிகையில் 264-வது பக்கத்தில் D. என்கிற படத்தைக் கவனிக்கவும்.)

சென்ற ஸஞ்சிகையில் அச்சிடப்பட்டுள்ள D. என்கிற படமும், E. என்கிற படமும், காலெலும்பு ஒடிந்தவன் மல்லாந்துப் படுத்திருக்கையில் பந்தனம் செய்யப்படு முறையைக்குறிப்பிடுகின்றன. முன்கூறப்பட்டபடி சிலருக்கு ஒருக்களித்துப் படுத்துக்கொள்வது ஸௌகரியமாயிருக்கும்; அப்பொழுது முழங்காலுக்கு மேல் நீண்டிருக்கக்கூடிய சிராய்களை உபயோகிக்கக் கூடாது; மேலும் கால் தரையில் படியக்கூடிய பக்கத்தில் பந்தனமுடிகளையிடாமல். அவற்றை காலின் உட்புறத்தில் கட்டி முடியவேண்டும்.

இக்கட்டுகளைப் பிரயோகித்து மூன்று வாரங்கள் சென்றதும், வீக்கம் முற்றிலும் தணிந்திருக்குமானால், அஸ்திபங்கம் உண்டான இடம் கெட்டியாகவும் பலம் பெற்றதாகவும் தெரியவருமானால், பிஷ்டபந்தனத்தைப் [1] பிரயோகிப்பது நலம். இந்த பந்தனத்தை அதுமுதல் பதினைந்து நாட்களோ அல்லது மூன்று வாரங்களோ காலில் வைத்துக் கட்டியிருக்கலாம். பிஷ்டபந்தனம் உலர்ந்துவிட்ட பிறகு, கக்ஷதண்டத்தை (crutches) ஊன்றிக்கொண்டு மெதுவாக நடக்க ஆரம்பிக்கலாம்; ஆனால் எலும்பொடிந்த காலில் (குறைந்தது எட்டு வாரங்கள் வரையில்) பளுவைப்போட்டு ஊன்றி நடக்கக்கூடாது. காலின் மேல் முன்புறத்திலுள்ள சர்மம் மிகவும் மெல்லிதாயிருப்பதால், ஜங்காஸ்த்தியென்னும் பெரிய காலெலும்பு ஒடிந்திருக்கையில், அதை வெகு ஜாக்கிரதையாகச் சிகித்ஸை செய்யவேண்டும்; ஏனெனில், ஜங்காஸ்த்தியின் ஒடிந்த முனையானது, சிகித்ஸையில் அஜாக்கிரதையாகக் கையாளப்படுமானால், மெல்லிய சர்மத்தைக் கிழித்துக்கொண்டு வெளிப்பட்டு, அதனால் ஸாதாரண அஸ்திபங்கமானது ஸந்நிபாதாஸ்திபங்கமாக மாறி மிகுந்த அபாயம் ஸம்பவிக்கும்.

---

1. பிஷ்டபந்தனம்—இதைப்பற்றி வைத்திய கலாநிதியின் சென்ற ஸஞ்சிகையில் 263-வது பக்கத்தில் விவரம் காண்க.

2. ஸாதாரண அஸ்திபங்கத்தைப்பற்றி வைத்திய கலாநிதியின் சென்ற வைகாசிமாத ஸஞ்சிகையில் 225-வது பக்கத்திலும், ஸந்நிபாதாஸ்த்திபங்கத்தைப் பற்றி சென்ற ஆனிமீ ஸஞ்சிகையில் 242-வது பக்கத்திலும் விவரங்களைக் காண்க.

DRUGS AND MEDICINES.

ஔஷதச் சரக்குகளும் ஔஷதங்களும்.

பப்பாளி.

இந்த மரம் கப்புக்கிளைகள் இல்லாமல் ஒழுங்காக வளர்ந்து, பனைமுதலியவைகளைப்போல் மட்டைகளை யீன்று, கண்டம் கண்டமான இலைகளுடன் கூடியிருப்பதைக் கண்டு அனைவரும் இதை எளிதில் தெரிந்து கொள்ளலாம். இது இந்தியாவில் எங்கும் ஸாதாரணமாய் பயிராகும் மரம்.

பழுக்காத பப்பாளிக்காயை நசுக்கிச் சார் பிழிந்தால் அது ஒருவித பாலைப்போலிருக்கும்; இச்சாற்றை வயிற்றிலுண்டானக் கிருமிகளை, முக்கியமாய்க் குண்டு கிருமிகளை அழிப்பதற்கு உபயோகித்தால் நல்லபலன் உண்டாவதுண்டு. ஸாதாரணமான நடுப்பிராயத்தில் இருப்பவர்களுக்கு அரைப் பலம் எடை வீதம் இதை உள்ளுக்குக் கொடுத்துவரலாம். இந்த இரஸமானது அப்பொழுதே புதிதாகப் பிழிந்தெடுக்கப்பட்டதாயிருந்தால், அரைப்பலம் சாறுக்கு ஸமயெடை தேனும் இரண்டு அவுன்ஸ் கொதிக்கிற ஜலமும்சேர்த்து அனைத்தையும் நன்றாகக் கலக்கவேண்டும். ஆறிய பிறகு இதைமுற்றிலும் உட்கொண்டுவிடவும். பிறகு இரண்டுமணிநேரத்திற்கெல்லாம் அரைத் தேக்கரண்டியளவு எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்த ஆமணக்கெண்ணெயை ஒருபலம் அளவில் உட்கொள்ளவேண்டும். இம்முறைப்படி அடுத்து இரண்டுநாள் அதை உபயோகித்து வருவது அவசியம். மூன்று வயது முதல் எழு வயது வரையிலுமுள்ள குழந்தைகளுக்கு முற்கூறியுள்ள அளவில் அரைவாசி கொடுத்தால் போதுமானது. மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டியளவுக்குச் சற்றுக் குறைவாகக் கொடுக்கலாம். இதை உபயோகிக்கையில் சிலருக்கு வயிற்றுவலி உண்டாகக்கூடும்; அப்பொழுது சர்க்கரையும் ஜலமும் கலந்தாவது, சர்க்கரையும் பாலும் கலந்தாவது சாப்பிடலாம்.

சீமை சோம்பு.

இது வருஷத்திற்கு ஒருமுறை பயிராகும் செடி. இதன் கனிக்காக இதைப் பயிரிடுவது வழக்கம்.

(1) இதன் கனியானது வேதனைகளை அடக்குவதற்காகவும், நறுமணமுண்டாக்குவதற்காகவும் இதர இதர ஔஷதச் சரக்குகளுடன் கூட்டி உபயோகிக்கலாம். வயிற்றுப்பொருமல், வயிற்றுநோய், மற்றும் அனவபோன்ற வேறுவித வயிற்றுக்கோளாறுகள் முதலியவற்றில் உபயோகிக்க இது சிறந்த ஔஷதம் (2) இதிலிருந்து ஒருவித தைலம் இறக்கப்படுவதுண்டு, இத்தைலத்தை இரண்டுமுதல் ஆறுதுளிகள் வரையில் சர்க்கரையில் கலந்து முற்கூறிய கோளாறுகளிலேயே உபயோகிக்கலாம். (3) இச்சரக்கைபோட்டு ஒருவித தீனீர் இறக்கலாம். இதை வயிற்றுவலி முதலிய வேதனைகளின் நிவ்ருத்திக்காக நன்கு உபயோகிக்கலாம்; குழந்தைகளுக்கு இதை விசேஷமாய் உபயோகிக்கலாம். (4) விரேசந உப்புகளோடு கலந்து அது பானமாக உபயோகிக்க இது எற்றவஸ்து. இதை ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் அளவில் உட்கொள்ளலாம்.

வயிற்றுப்பலத்திற்குக் கைகண்ட மருந்து.

முருங்கப்பூ (நிழலில் உலர்த்தியது) பலம்		½
வாதநாராண இலை ஷை	,,	1
சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு வகைக்கு	,,	¼
சர்க்கரை.	,,	1

சர்க்கரையைத் தவிர மற்றச் சரக்குகளை இடித்து வஸ்திர காளநம்செய்து, பிறகு சர்க்கரையைச்சேர்த்துக் கொள்ளவும். இது ஒரு வேளைக்கு உபயோகிக்கக்கூடிய ஔஷதம் இதைப் போதுமானவளவு நெய்விட்டுக் குழைத்து உட்கொள்ளவும். ஒருதடவை நன்றாக விரேசனமாகும். அப்படி ஆகாவிட்டால் காலையிலும், பகலிலும், அவசியமானல் மூன்றுவது தடவையாக மாலையிலும் இதே அளவாக இவ் ஔஷதத்தைச் சாப்பிடலாம். ஒரு தடவை மலம் தாராளமாக வெளியானதும் வயிற்றுப்பலம் அல்லது பொருமலுடன் கூடிய வேதனை சாந்தமாகும். அஜீர்ணமும் தணியும்.

நேத்திரத்தின் துர்மாம்ஸ வளர்ச்சியில் கோய்ஞ.

நேத்திரத்தின் இரைப்பைகளில் உண்டாகும் துர்மாம்ஸ வளர்ச்சியென்று வழங்கப்படும் வர்த்மரோகத்

தில் (Conjuntivitis) ஜான் ட்வீடி (John Tweedy) என்பவர் சொய்ஞைவக் கரைத்து, அந்த திரவத்தை நேத்திரத்திலுள்விட்டு நாள்தோறும் கழுவிவருவது நலம் என்று கூறுகிறார். முக்கியமாக வெகுவிரைவில் தொற்றுங்குணமுள்ள நேத்திரவியாதிகளில் சொய்ஞை கரைத்த ஜலம் மிக்க உபயோககரமானது. ஆனால், இதற்கு உபயோகப்படுத்தும் ஜலம் நன்கு வடிகட்டி, கொதிக்கவைத்த தாயிருக்கவேண்டும் —New york Medical Journal.

க்ளோரோபாரமும் ஆதபமூர்ச்சையும்.

இனி ஸாத்தியமில்லையென்று கைவிடப்பட்ட அநேகம் கேஸ்களில் (வெயிலின் உஷ்ணத்தைத் தாங்காமலுண்டான ஸந்நிபாத மூர்ச்சையில்) டாக்டர் ஜி. ஸி. ஹான்ஸன் (Dr Geo. C. Hanson) என்பவர் ஒருவித புதிய சிகித்ஸையைச் செய்து நல்ல பலனைக்கண்டதாக அறிவித்திருக்கிறார். இனி பிராணன் நிற்காது என்று நிச்சயிக்கப்பட்ட நிலைமையில் க்ளோரோபாரத்தைக் கொஞ்சம் உபயோகித்தார்; அப்பொழுது சில நிமிஷத்திற்குள் நாடிநடையும் உடற்சூடும் விருத்தியாகத் தொடங்கின. வெகு சீக்கிரத்தில் திருப்திகரமான குறிகளெல்லாம் காணத்தலைப்பட்டன. இப்படிச்செய்து அரைமணி ஸாவகாசத்திற்கெல்லாம் ஸாதாரணமாகச் செய்யக்கூடிய சிதோபசார சிகித்ஸைகளைச் செய்துவந்தார். இந்த சிகித்ஸையைப் பிரயோகித்த ஒவ்வொரு கேஸிலும் தவறாமல் குணப்பட்டுவிட்டது:—Life and Health.

ஒற்றைத் தலைவலியில் நாபி.

சுத்திசெய்த நாபியில் $\frac{1}{4}$-பலம் எடுத்து, 2-பலம் ஆமணக்கெண்ணெயில் சேர்த்து, நாபி முற்றிலும் பொரிந்துவிடும்வரையில் காய்ச்சவும். பிறகு அந்த எண்ணெயை வடிகட்டி, அதில் ஒரு குன்றுமணி யெடை பச்சைக்கற்பூரம் சேர்த்துக் கலக்கி, மூடியிட்ட ஒரு கண்ணாடிக்குப்பியில் வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயில் சிறிதளவு எடுத்து வாத ஸம்பந்தமான ஒற்றைத் தலைவலியில் (Neuralgia), வலியிருக்குமிடத்தில் தேய்த்துவர, நோய் தணிவடையும் என்று ஒரு வைத்தியர் கூறுகிறார்.

பனிக்கட்டியிட்ட உப்புநீரும் வர்த்ம ரோகமும்.

வர்த்மரோகம் மேஹஸம்பந்தத்தினால் உண்டாய்* உக்கிரமான நிலைமையை அடைந்திருக்கையில் பனிக்கட்டியிட்ட உப்புநீரை மேலுக்கு உபயோகிப்பது மிகப் பிரயோஜனகரமாயிருக்கிறதென்று டாக்டர் எட்வர்ட் B. ஹெக்கல் (Edward B. Heckel) என்பவர் கூறுகிறார். இந்த வியாதியின் சிகித்ஸையில் பனிக்கட்டியை மெத்தைபோன்ற உபகரணத்தின் (Ice-pad) மூலமாய் உபயோகிக்கும் வழக்கம் வெகுநாட்களாயிருந்துவருகிறது. அதிக குளிர்ச்சியானது நுண்ணுயிர்கள் வளர்வதற்கு இடங்கொடுப்பதில்லையென்கிற கோட்பாட்டின்படி இச்சிகித்ஸை செய்யப்பட்டு வருகிறது. இக்கோட்பாட்டையும், மேஹக்கிருமிகள்‡ ஆழ்ந்த தாதுக்களில் பிரவேசிக்காமல் ஸாதாரணமாய் மேல்வரிசையிலுள்ள தாதுக்களிலேயே (Superficial tissues) காணப்படுகின்றனவென்றும் கொள்கையையும் ஆதாரமாகக்கொண்டு பனிக்கட்டியிட்ட ஸாதாரண உப்புநீரை இக்கனவான் சில பிணியாளிகளுக்கு உபயோகித்தார். உக்கிரமான மேஹஸம்பந்தமான வர்த்மரோகத்தில் இது சிலாக்கியமான சிகித்ஸையென்று அவர் சிபார்சு செய்கிறார். பனிக்கட்டியிட்ட உப்புநீர் எவ்வித தீங்கையும் உண்டுபண்ணாதது என்றும், நன்கு உபயோகமாகக்கூடிய கிருமிஹரமானது என்றும், எளிதில் பிரயோகிக்கக்கூடியதென்றும், நன்றாகப் பரிசோதிக்கப்பட்டு ஏற்பட்ட உத்தம சிகித்ஸையென்றும் அவர் கூறுகிறார்:—Medical Times.

---

* கண் இமைகளுக்குள் உண்டாகும் ஒருவித சதை வளர்ச்சி வர்த்மரோகம் எனப்படுகிறது. Gono-coccic Conjunctivitis என்கிற வியாதி மேஹஸம்பந்தமான வர்த்மரோகமாம். ‡ மேஹக் கிருமிகள்-Gono-co-cci.

CORRESPONDENCE.

கடிதங்கள்.

> கலாநிதியைப் படிப்பவரில் சிலர் நம்மைக் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்கி ஸந்தேஹ வினாவிடைகளுக்குப் பதிலாக இத்தலையங்கம் ஒன்று ஏற்படுத்தப்பட்டது. இதன் கீழ் ஸந்தேஹ வினாவிடைகளும், அந்தந்த வைத்தியர்முதலியவர்கள் அனுப்பும் கடிதங்களும் குறிப்புகளும பிரசுரிக்கப்படும்.

வினா 55. வாற்கோதுமைக் கஞ்சி.

"அன்பார்ந்த ஐயா,

வாற்கோதுமைக் கஞ்சியைக் குடித்துவருவதால், தேஹாரோக்கியம் விருத்தியாய், பலமும் செழித்து வரும் என்பது வாஸ்தவந்தானே? அதற்குள்ள வைத்திய ஸம்பந்தமான குணங்களை வைத்திய கலாநிதியின் மூலமாய் வெளியிடும்படி வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

W. வாதையர்.

விடை :—வாற்கோதுமைக் கஞ்சிக்கு ஸந்தர்ப்பணம் (Demulcent) என்னும் குணமிருப்பதால், அது தாதுக்களுக்குக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் நல்ல உணவாகக் கருதப்படுகிறது. மலபந்தத்தினாலாவது, மூத்திரம் அல்லது வியர்வை நன்கு வெளிப்

படாமல் ஏதேனும் தடையுறுவதினுலாவது உடலிற் சேர்ந்துவிடும் துர்நீரால் வெவ்வேறு வியாதிகள் அல்லது அவக்குறிகள் ஸம்பவிக்கையில், வாற்கோதுமைக் கஞ்சியை உட்கொண்டுவந்தால், மலபந்தத்தையும் நிவ்ருத்திசெய்து, மூத்திரத்தையும் தாராளமாக வெளிப்படுத்திவரலாம். விருக்கங்களைத்தூண்டி அவற்றின் வேலையைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்விக்கும் சக்தி இவ்வுணவுக்கு உண்டு. ஆகவே நீர்க்கோவை முதலிய வியாதிகளில் இதை விசேஷமாக உணவாய் உபயோகிக்கச் செய்வது வழக்கம். வியாதியில்லாதவர் கூட இக்கஞ்சியைப் பகற் போஜனத்திற்கும் இராப் போஜனத்திற்கும் இடையில் உட்கொண்டுவருவது ஆரோக்கியத்தை விருத்திசெய்வதற்கு அனுகூலமாயிருக்கும். ப-ர்.

ஒற்றைத் தலைவலி.

'வைத்திய கலாநிதி' பத்திராதிபர் அவர்களுக்கு.

ஐயா, நான் இதன்கீழ் எழுதும் ஒருவியாதிக்ரஸ்தனுக்குச் செய்த சிகித்ஸை விஷயமான கடிதத்தைத் தமது நிகரில்லாப் பெருமை பொருந்திய வைத்தியப் பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கக் கோருகிறேன்.

வரதராஜுலு என்கிற சுமார் 43-வயதுள்ள என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் ஆறுமாத காலமாய் ஒற்றைத் தலைவலியோடு மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார், அவர் ஆரணியிலும், மற்றும் சில விடங்களிலும் ஆஸ்பத்ரிகளில் சிகித்ஸை செய்துகொண்டார். பிறகு சில நாட்கள் வைத்தியர்களிடம் விரேசனௌஷதங்களையும் மற்றும் ஏதேதோ மருந்துகளையும் வாங்கி உபயோகித்தார். அவருக்கு ஒன்றிலும் நிவ்ருத்தியுண்டாகவில்லை. அவர் என்னிடம் சென்ற ஆகஸ்டுமீ 21உ சிகித்ஸை செய்துகொள்ளலாம் என்று வந்தார். முன்னால் நான் அவரைப் பார்த்திருக்கும்போது இருந்த தேஹதார்ட்யம் பெரும்பாலும் குன்றிப்போய் மிகவும் இளைத்திருந்தார். அவருடைய முகம் ஏங்கி விசாரமுற்றிருந்தது. கண்கள் பாழிபோல் ஆழ்ந்துவிட்டன. உதடு கறுத்து, முகம் வெளிறி, நாக்கு வெளுத்துத் தடித்திருந்தது. ஆஹாரத்தில் வெறுப்பு விசேஷித்திருந்தது. இத்துர்க்குணங்கள் யாவும் பொறுக்கமுடியாமல் தனக்குண்டாயிருக்கும் தலைவலியினாலேயே என்று அவர் சொன்னார். தலைச்சுற்றலும் மயக்கமும் சில ஸமயம் உண்டாவதுண்டு. சிலநாள் மிகவும் கறுத்துத் திரிபோலவும், சிலநாள் குழம்பாகவும், சிலஸமயம் தண்ணியும் சக்கையுமாகவும் மலம் வெளியாவது வழக்கம் என்றும் சொன்னார். இதுகளையெல்லாம் நான் கருத்துடன் கவனித்தேன். இவருக்குத் தலைவலி ஒன்று முக்கியமான வியாதியாகக் குறிப்பிடக்கூடிய நிலைமையில் உண்டாயிருந்தபோதிலும், முற்கூறிய மற்றக்குறிகளில் தலைவலியும் ஒரு குறியாக இருக்கவேண்டுமென்றும், இவற்றிற்கெல்லாம் ஆதாரமாக வியாதியொன்று பிரத்தியேகமாயிருக்கவேண்டுமென்றும். யோசித்து எனக்குள் ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்தேன். பிறகு முதல்நாள் அடியில் குறிப்பிடப்படும் ஔஷதத்தைக் கொடுத்தேன்.

வாய்விடங்க சூர்ணம் குன்றுமணி யெடை	10
குராஸானி ஒமம் - சூர்ணம்செய்தது.	டி 10
பலாசவித்துச் சூர்ணம்	டி 5
பூரபஸ்மம்	$\frac{1}{8}$-நெல்லெடை

இவற்றைக்கலந்து, வேளை ஒன்றுக்கு இதே அளவாக மூன்று வேளை வீதம் உட்கொள்ளச்செய்தேன். மறுநாள் தங்களுடைய சார்ங்கதர ஸம்ஹிதையில் கூறப்பட்டுள்ள அபயாமோதகம் என்னும் ஔஷதத்தை விரேசனத்திற்குக் கொடுத்தேன். ஏழெட்டு தடவை வெகு நன்றாக பேதியாய்விட்டது. ஒவ்வொரு விரேசனத்தோடும் இரண்டு மூன்று பூச்சிகள் வீதம் 17-அல்லது 18 பூச்சிகள் வயிற்றிலிருந்து விழுந்தனவென்றும், அப்பிணியாளி மிகவும் களைத்துப்போய் பேசவும் முடியாமல் விழுந்திருக்கிறார் என்றும், பேதியை நிறுத்தி அவரைக் களைதீரச் செய்யவேண்டுமென்றும் ஒரு ஆள் என்னிடம் ஓடிவந்துச் சொன்னான். பிறகு அப்பிணியாளியிருக்குமிடம் சென்று, அவரைப் பார்வையிட்டதில் அவ்வளவு பூச்சிகளும் பதனழிந்த மலங்களும் அதிகமாய் வெளியானதால் அவருக்கு மயக்கமுண்டாயிருப்பதாகவும், வேறுவிதத்தில் கெடுதலான குறிகள் ஒன்றுமில்லை யென்பதாகவும் உணர்ந்து, அன்னத்தைக் கொஞ்சம் மோரில் கரைத்து மெதுவாக உட்கொள்ளச் செய்தேன். பிறகு உடம்பிலும் நெற்றியிலும் வென்னீரைத் தெளித்துக் கழுவவும் சொன்னேன். பிணியாளி களைதீர்ந்து கண்விழித்துப் பார்த்தார். பிறகு சற்றுநேரத்திற்கெல்லாம். எழுந்துட்கார்ந்தார். இதற்கு மறுநாள் முதற்கொண்டு அவருக்குத் தலைவலி பெரும்பாலும் குறைந்துவிட்டது. மறுபடியும் இரண்டுநாள் கழித்து முன்கொடுத்த ஔஷதங்களையே பாதி அளவில் கொடுத்து, விரேசனத்திற்கும் கொடுத்தேன். மறுபடி 6-பூச்சிகள் வெளியாய்விட்டன. அவருக்குப் பலம் நன்றாக உண்டாவதற்காக இப்பொழுது கூஷ்மாண்ட லேஹ்யம் கொடுத்து வருகிறேன். தலைவலி முற்றிலும் நீங்கி, முன்னிருந்த எல்லாவித துர்க்குணங்களும் மறைந்து, அன்னத்தில் விருப்பமும், வேலை செய்வதில் உத்ஸாஹமும் உண்டாய், அவர் மிகவும் ஸௌக்கியமான நிலைமையில் இருந்து வருகிறார்.

இதைக் கலாநிதியில் பிரசுரம் செய்தால், நமது ஸஹோதர வைத்தியர்களில் அநேகம் பேருக்கு சில ஸமயங்களில் உபயோகப்படுமென்று நினைத்துத் தங்களுக்கு எழுதி அனுப்பினேன்.

வி. இராமானுஜ வைத்தியர்.

மிஸ்டர் வி. இராமானுஜ வைத்தியர், எழுதியுள்ள இக்கடிதம் மற்ற வைத்தியர்களாலும் சிரத்தையோடு கவனிக்கக்கூடியது.—ப-ர்.

NOTES AND ITEMS OF INTEREST.

பலவகைக் குறிப்புகள்.

ஸ்ரீமான் R. K. பிரஸன்ன வேங்கடேச ராவ் அவர்களுக்கு ஆயுர்வேதத்திலுள்ள அபிமானம்.

முன் ஸஞ்சிகையில் ஸ்ரீமான் தேசபூஷணம் R. K. பிரஸன்ன வெங்கடேசராவ் அவர்கள் சென்ற வருஷத்தில் வைத்தியகலாநிதிக்கும், பிரத்தியேகமாக அப்பத்திராசிரியருக்கும் செய்த உபகாரத்தைப்பற்றி ஒருவாறு குறிப்பிட்டிருந்தோம். நாம் நன்கு விசாரித்தோமானால் இத்தென்னிந்தியாவில் ஆயுர்வேத வைத்தியம் பல வழிகளிலும் முன்னுக்குவரவேண்டும் என்கிற மனப்பூர்வமான கோரிக்கையோடு முயற்சி செய்பவருள் ஸ்ரீமான் ராவ் அவர்கள் என்றே சொல்லவேண்டிவரும். நமக்கு ஏதோ உதவிசெய்தார் என்கிற விஷயத்திற்கும் நாம் இப்பொழுது எழுதுவதற்கும் ஸம்பந்தமில்லை. அவர்களுக்கு இவ்வைத்தியமுறையில் அபிமானம் ஆந்தரமாய் உண்டென்பதை ஏற்கனவே பல முகாந்தரங்களைக்கொண்டு அனைவரும் அறிந்திருக்கக்கூடும். முதலில் சென்னை ஆயுர்வேத கலாசாலைக்கு 1000-ரூபாய் வெகுதாராளக்கொள்கையுடன் உதவிய விஷயத்தையும், ஸ்ரீரங்கத்தில் முற்றிலும் தமது திரவ்யத்தைக்கொண்டு ஆயுர்வேத தர்ம வைத்தியசாலை ஸ்தாபித்திருப்பதையும்பற்றி அறியாதார் அரிது. இப்பொழுது மீண்டும் வைத்திய கலாநிதியின் புரோவிருத்தியை உத்தேசித்து ஐம்பது ரூபாய் உதவியிருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் மிகவும் ஸந்தோஷத்துடன் குறிப்பிடுகிறோம்.

அஸிஸ்டெண்டு ஸர்ஜென்களின் கான்பரென்ஸ்.

எல்லா இந்திய ஸப் அஸிஸ்டெண்டு ஸர்ஜன்களின் 11-வது வருஷத்திய கான்பரென்ஸ் சென்னையில் இவ்வருஷம் டிசம்பர் மாதம் 21-தேதிமுதல் ஆரம்பமாய் தொடர்ந்தாற்போல் மூன்றுநாட்கள் நடந்தேறும். இக்கான்பரென்ஸோடு சுகாதாரப் பொருட்காட்சி ஸபையும், சாஸ்திரப்பொருட்காட்சி ஸபையும் டிசம்பர் மாதம் 22-தேதிமுதல் இரண்டுவாரங்கள் வரையில் நடந்தேறும். பல மாகாணங்களிலும் இதற்குக் கிளையாக ஏற்பட்டுள்ள ஸங்கங்களிலிருந்து டெலிகேட்டுகளை அனுப்புவதைப்பற்றியும், அவ்வாறு அனுப்பப்படுபவர்களுடைய பெயர்களை அடுத்த டிசம்பர் மாதம் 10-ம் தேதிக்குள்ளாகச் சென்னை லிங்கிச்செட்டித் தெருவிலுள்ள ஜாயண்டு கௌரவக் காரியதர்சியான டாக்டர் டி. வி. வெங்கப்பா அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டுமென்பதைப்பற்றியும் கிளைச்சங்கங்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக்கான்பரென்ஸோடு நடக்கப்போகிற பொருட்காட்சியில் சுதேச வைத்தியர்களால் அனுப்பப்படும் ஔஷதாதிகளும் காட்சிச்சாலையில் வைக்கப்படுவதற்கு அக்கமிட்டியார் அங்கீகரித்திருக்கின்றனர் என்று அறிய ஸந்தோஷப்படுகிறோம்.

புத்தக விமர்சம்.

சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிருதம்:—நமது ஆபீசுக்கு விமர்சத்தின் பொருட்டு அனுப்பப்பட்டுள்ள இப்புத்தகம் கும்பகோணம் ம-ா-ா-ஸ்ரீ கே. எஸ். துரைசாமி பண்டிதர் அவர்களால் புதிதாக வரையப்பெற்றதாகும். பிராசீன வைத்திய முறைகளை அனுஸரித்து அநேகம் விஷயங்களையும், தற்காலத்திய சுகாதார ஸம்பந்தமான விஷயங்களையும் ஆத்மதத்துவ முணர்வதில் கருத்துள்ளவருக்குஏற்ற வேதாந்த விஷயங்களையும் ஒருங்கே தொகுத்து இப்புத்தகம் இயற்றப்பட்டிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் பஞ்சேந்திரியங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஸம்பாஷித்துக் கொள்வதுபோல் அமைக்கப்பட்டுள்ள வினவிடைகளும், பிறகு திருக்குறள், பிரம்மகீதை, திருமூலர் திருமந்திரம், பிரபுலிங்கலீலை, வாசிஷ்டம், அரிச்சந்திர புராணம், திருவாசகம் முதலியவற்றில் ஆன்றோர் கூறியுள்ள ஆத்ம தத்துவம், மனோநிடம், ஆரோக்கியமுறை முதலியவற்றிற்கான விஷயங்களின் உண்மைகளை விளக்குவதற்கென்று அந்த நூல்களிலிருந்தே சிற்சில கவிகளை யெடுத்து ஆங்காங்கு மேற்கோளாக அமைத்துப் புஸ்தகத்தை ஒழுங்காக முடித்திருப்பது ஒரு நூதனமான முறையென்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. சுருங்கச்சொல்லில் இப்புதிய புத்தகம் வைத்தியருக்கன்றி மற்றவருக்கும் உபயோகமாகக்கூடியது. சிறந்த காகிதத்தில் அழகாக அச்சிடப்பட்டுள்ளது. விலை 3-ரூபாய்.

மிஸ்டர், கே. எஸ். துரைசாமி பண்டிதர் கும்பேச்வரஸ்வாமி கோயில் வடவண்டைவீதி, கும்பகோணம் என்கிற விலாஸத்திற் கிடைக்கும்.

மிக்க ஆரோக்கியமும் அநாரோக்கியமுமான மாதங்கள்.

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு பிராந்தத்திலும் எந்தெந்த மாதங்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமானவை யென்பதைப் பற்றி டைரெக்டர் ஆப் ஸ்டாடிஸ்டிக்ஸ் என்னும் ஜனன-மரணவிகிதங்களை விசாரிக்கும் அதிகாரி அடியில் வருமாறு அறிவிக்கிறார்:—

வங்காளத்தில் 1912-ம் வருஷம் டிசம்பர் மாதம் மிகவும் அநாரோக்கியமான காலம்; அவ்வருஷம் ஆகஸ்டு மாதம் அவ்விடத்தில் அதிக ஆரோக்கியகரமாயிருந்தது. சென்னையில் மார்ச், எப்பிரல், மே இந்தமாதங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், ஜனவரிமாதம் அதிக அநாரோக்கியமாகவும் இருந்தன. பம்பாய் மாகாணத்தில் நவம்பர் மாதத்தில் மரணவிகிதம் மிக்க அதிகமாகவும், ஜூன்மாதத்தில் மிகக் குறைவாகவும் இருந்தது. ஐக்கிய மாகாணங்களில் எப்பிரலும் மேயும் மிகவும் அஸௌக்கியத்திற்கு ஆஸ்பதமாகவும், அக்டோபர் ஆரோக்கியகரமாகவும் இருந்தன. பீஹாரிலும் ஒரிஸ்ஸாவிலும் ஜூலைமாதம் மரண விகிதத்தில் வெகு விசேஷித்ததாகவும், பிப்ரவரி அவ்விகிதத்தில் மிகக் குறைவுபட்டதாகவும் இருந்தது. பஞ்ஜாப் பிராந்தத்தில் ஜூலை மாதமே ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதாரமாகவும், நவம்பரும் டிசம்பரும் அதிக அநாரோக்கியமுண்டுபண்ணுபவையாகவும் இருந்தன. டில்லியில் எப்பிரல் மாதத்தில் வெகு அதிகமான மரணங்களும், செப்டம்பரில் மிகக்குறைவான மரணங்களும் ஸம்பவித்தன. பர்மாவில் மேமாதம் மிக்க ஆரோக்கியக் குறைவையும், ஆகஸ்டுமாதம் அதிக ஆரோக்கியத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளாயிருந்தன. மத்திய மாகாணங்கள் எப்பிரலிலும் மேயிலும் மரணவிகிதத்தில் மிக்க அதிகரித்தவையாகவும், பிப்ரவரியில் மரண விகிதத்தில் மிகக் குறைந்தவையாகவும் இருந்தன. ஆஸாம் மாகாணத்தில் அக்டோபர்மாதம் மிகவும் அநாரோக்கியமாகவும், பிப்ரவரிமாதம் அதிக ஆரோக்கியமாகவும் இருந்தன. அஜ்மீர்-மார்வார் பிராந்தத்தில் மார்ச் மிகவும் அநாரோக்கியம்; அவ்விடத்தில் அக்டோபர் நல்ல ஸௌக்கியமுண்டுபண்ணக்கூடியதாயிருந்தது. லாகூரில் ஜூன்மாதம் அதிக அஸௌக்கியகரமாகவும், டிசம்பர் மிகவும் ஸௌக்கியத்திற்கு ஆஸ்பதமாகவும் இருந்தன.

உஷ்ணதேச வியாதிகளுக்கான சலாசாலை.

கல்கத்தாவில் உஷ்ணதேச ஸம்பந்தமான வியாதிகளை ஆராய்ச்சி செய்து போதிப்பதன்பொருட்டு "ஸ்கூல் ஆப் ட்ராபிகல் மெடிஸன்" என்கிற ஒரு வைத்தியஸ்தாபனம் ஏற்படுத்தப் படுவதாக நாம் முன்னமே இரண்டொருமுறை குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். அந்த ஸ்தாபனம் இப்பொழுது அமைக்கப்பட்டு, இதுவிஷயமான சில விதிகளும் இப்பொழுது வெளியிடப்பட்டிருப்பதாக "இண்டியன் மெடிகல் கஜெட்" என்னும் பத்திரிகை கூறுகிறது. ஸாதாரணமாய் வைத்திய கலாசாலைகளில் ப்ரொபஸர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுவதுபோலவே இதிலும் அதே விகிதப்படி சம்பளங்களும் நகரவாஸத்திற்கான படிகளும் தாராளமாகப் ப்ரொபஸர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். ப்ரொபஸ்ஸர் ஆப் ட்ராபிகல் மெடிஸன் என்கிற அதிகாரி ஒருவரைத்தவிர மற்றவர் ஒருவரும் ஸொந்தத்தில் வைத்தியத்தொழில்செய்ய ஸ்வாதந்த்ரியம் கொடுக்கப்படமாட்டாது. ப்ரின்ஸிபாலாகவும் டைரெக்டராகவுமுள்ள மேலதிகாரிக்கு மாத்திரம் 1,800 ரூபாய் சம்பளம் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

பல்லில் துவாரம் விழுதலுக்குப் பரிஹாரம்.

ஏதேனும் ஒரு பல்லின் அடியில் புண் உண்டாய், அதன் மூலமாய் துவாரம் ஏற்பட்டிருந்தால், அந்தத் துவாரத்தில் வாயுவாவது சீழாவது சேர்ந்து மிகவும் வேதனையை உண்டுபண்ணும்; அவ்விடத்தில் இரத்தக்குழாயும் நரம்பிழைகளும் முகத்துவாரமுடையவைகளாகையால் வலி அதிகமாகத்தான் உண்டாகும். இந்த ஸ்த்தானத்தில் பிணியாளி தனது நாக்கு முனையை வைத்து உறிஞ்சுவதுபோல் அழுத்தினால் வலியின்வேகம் குறைந்துவிடும். நாக்கு முனையினால் அழுத்தும்போது வாயு அல்லது சீழ்தானே பல்லின் வேரிலிருந்து வெளியாய் விடுகிறதாகையால், காலக்கிரமத்தில் அங்குண்டாயிருந்த இரணம் ஆறிப்போய் பல்வலியும் நிவ்ருத்தியாகும். இதனால் தந்தரோக சிகித்ஸகர்களுக்கும் பிணியாளிக்கும் கஷ்டநஷ்டங்கள் ஏற்படாமல் ஸௌகரியமுண்டாம்:-Dental Review